

中外十大搏击
ZW SD BJ
人民体育出版社

中外十大搏击

本 社 编

人民体育出版社

责任编辑：郑小锋

中外十大搏击

本　社　编

人民体育出版社出版
中国建筑工业出版社印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 $13\frac{24}{32}$印张　260千字
1990年9月第1版　1990年9月第1次印刷
印数：1—20,100册

*

定价：5.40元
ISBN7-5009-0517-3/G·488

出 版 说 明

随着社会文明程度的不断提高，搏击运动——这个集强身壮体、磨炼意志、陶冶情操、防身抗暴于一体的对抗性体育运动形式，正以其独特的风格，越来越广泛地引起世人的瞩目。

我国有享誉世界的“功夫”，国外同样也有著名的搏击技术。由于各种原因，国人除对散手、拳击等搏击技术有所了解外，对其它搏击技术，诸如短兵、截拳道、合气道、空手道、跆拳道、剑道、泰拳等了解甚少。长期以来，广大的搏击爱好者欲知中、外搏击技术之貌，但苦无资料。鉴于此，我们编辑出版了这本《中外十大搏击》。在这本书中，读者可以看到中、外十项搏击运动的精妙技术，领略其各具特色的搏击风格，并可目睹各种鲜见的搏击绝技。我们希望读者能对这本书感兴趣，并受到启迪，从中受益。

本书除短兵、截拳道、拳击摘编自有关的教材或专册以外，其它项目（按其先后顺序）分别由秦彦博、阵风、袁镇澜、傅全志、王文杰、陈国荣（林小美、李瑛）、杭晨同志编写（译）。全书由阵风同志编辑。

限于时间和水平，本书难免存在诸多不足之处。在此，恳请读者谅解。

1989年11月

目　录

第一项

散 手



一、散手概述

散手亦称“散打”、“白打”，国外称“搏击”，是两个人在一定的规则制约下，使用踢、打、摔、拿、格、闪、磕、截等技击方法所进行的徒手较斗，为现代武术中的对抗性运动项目。比赛时，运动员穿戴规定的手套、护头、护胸、护裆，在地毯或铺设帆布盖单的软垫场地上进行。场地为 9 米直径的圆形，并标有直径为20厘米的中心点，边线外围向外延伸 2 米，并设有保护垫。比赛分 3 个回合，每个回合2～3分钟，以击中有效部位的得分多少或击倒对手判定胜负。其进攻技术主要由踢、打、摔、拿四种形式组成。防守技术主要由格挡防守、阻截防守、闪躲防守和扭抱防守四种

形式组成。反攻和综合技术则是踢、打、摔、拿和各种防守技术的混合运用。

散手的历史十分悠久。古代人类的祖先在狩猎生产斗争中，便逐步地获得了使用武器和捕杀格斗的技能。在格斗胜利和休息时，人们往往把战斗中致胜的技术经验表演一番，以示威武和荣誉。这便抽象再现了攻防格斗技术。在战国时期，各国诸侯大都崇尚技击。《汉书·艺文志》载："齐愍以技击强，魏惠以武卒奋，秦昭以锐士胜。"其意是齐王有善于技击的强兵，魏惠王有奋战的武卒，而秦昭襄王则有克敌制胜的锐士。《汉书·艺文志》载有"手搏六篇"，唐人颜师古注云："手搏为卡，甬力为武戏。"魏时期，称技击为"手搏"、"手臂"等。宋朝称为"角抵"、"打套子"。明朝以后称为"拳法"、"技击"，并且有了较大的发展。古代也有"打擂台"之说，即在特设的台子上互相击打，以决胜负。以上种种迹象，可视为现代散手之发端。近代又有"抱手"，"散打"的说法，皆指散手而言。

1928年和1933年在南京举行的"国术国考"中，散手已列为重点比赛项目。中华人民共和国成立后，散手作为试点武术项目，列入全国体育院系武术教材。在1979年南宁全国武术观摩表演大会、第四届全国运动会和1980年太原全国武术观摩表演大会上，都进行了散手表演。1982年11月和1983年5月，在北京和南昌又举行了全国武术散手对抗项目表演赛。以后，每年都举行一次全国性武术散手表演赛。近年来（1980年始），散手列为竞赛项目。

散手的特点是手脚并用，腿似闪电，拳如流星，招法繁多，随机应变，动作迅速。招法上讲究"远用拳、脚，中用肘、膝，近用肩、胯，贴身用摔、拿"。战术上有"直攻硬

取，先发制人”，“以静待动，后发制人”，“引进落空，乘势借力”，“隐招佯攻，惊闪巧取”等方法。攻防方位分上、中、下三盘。

长期参加散手锻炼，既可强身砺志，陶冶武德，提高防身自卫的能力，又可促进身体素质的全面发展（包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等）。

二、散手的基本技术

1.预备式：

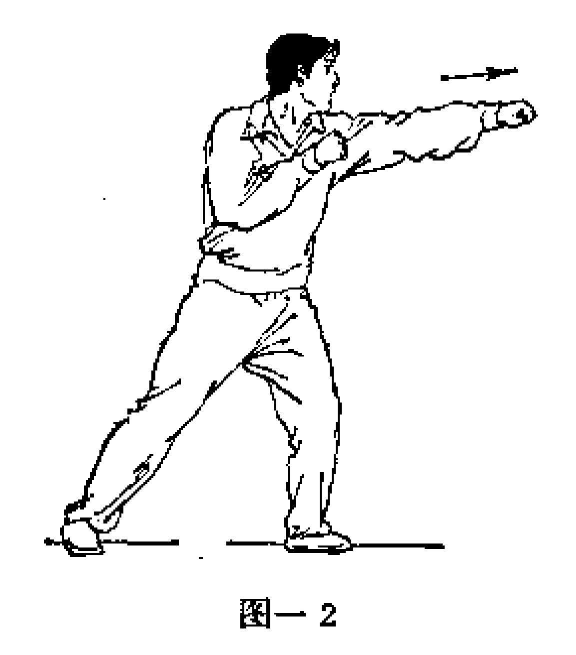
预备式是攻防的基本姿势，是有利于进攻和防守的准备动作，在对抗中有着重要的实战意义。正确的基本姿势可为进攻、防守与防守反击提供优越条件。因此在练习和实战中，随时都应保持正确的基本姿势——预备式。

动作以左脚在前的左肩式为例：两腿并步站立，左脚向前一步，较肩稍宽，脚尖微内扣，膝关节微屈。左臂屈肘略大于90度肘尖下垂，左手握拳前伸，高与鼻平，拳心朝内或朝下，以便进攻。右臂屈肘于胸前，右手成拳，高与嘴平，拳心朝内或朝下，以便防守。左肩朝前微含胸，下颏内收，闭口扣齿，头略向前低（图一1）。

简释：沉肩、垂肘，两臂放松，随时可做进攻和防守动作。但在一手进攻时，另一手应防守。左手既可随时做直拳或侧勾拳进攻，也可做格挡、阻截、扭抱等防守动作。右手主要用于防守或反击。右手一般用于保护脸部和肋部。左脚既可随时用弹踢、勾踢、侧踢等腿法踢击对方，也可做阻截对方的各种腿法。右脚较为灵活，可随时做上步或退步动作，一般多用于腾空动作的起跳脚。



图一 1



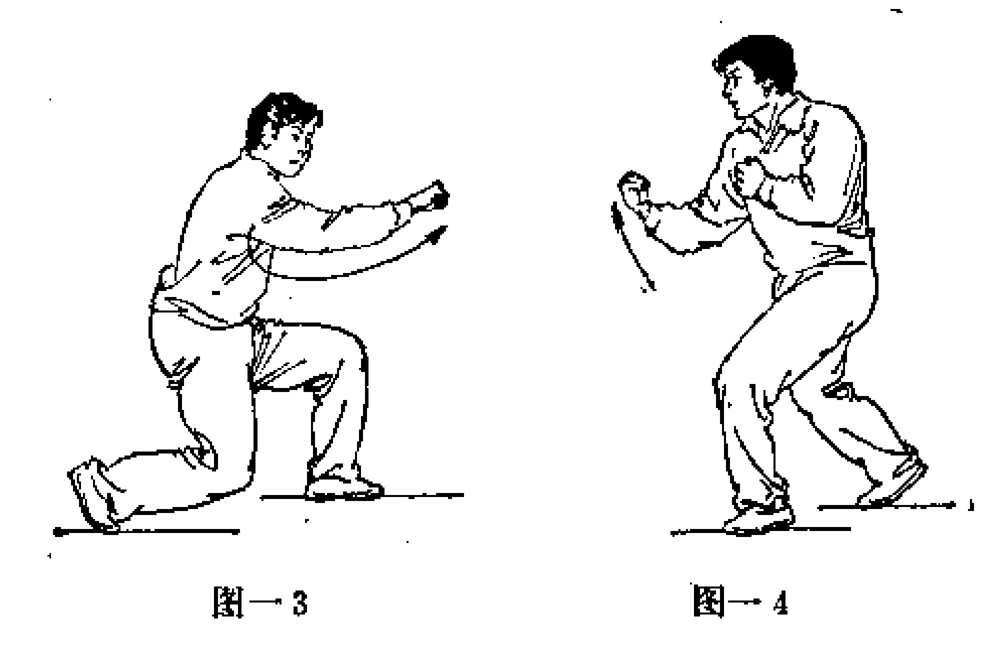
图一 2

2.基本拳法：

①直拳：以左直拳为例。预备式站立，右臂不动，左臂向前伸肘冲拳，力达拳面（图一 2 ）。要求：出拳时蹬腿，顶髋，送肩，前臂内旋，连贯完成，发力顺达。直拳分上、中、下三种，根据进攻的需要可灵活运用，也可左右直拳连续进攻。

②摆拳：以右摆拳为例。预备式站立，左手不动或虚晃直拳，右臂先向侧前摆动，随即向左侧屈肘挥摆，力达拳面（图一 3 ）。要求：摆拳时，蹬腿、扭髋、转肩、摆臂连贯完成，发力顺达。重心可根据摆拳的高度，适当降低；可与摆拳、直拳结合进攻。

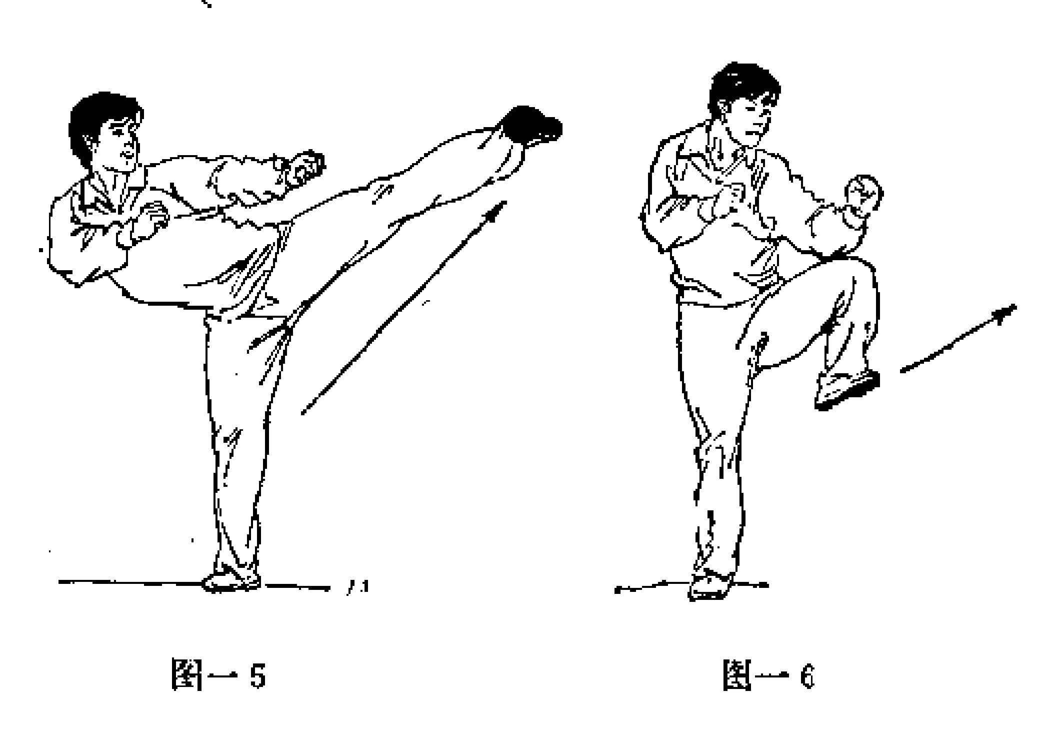
③勾拳：以右勾拳为例。预备式站立，左臂不动或虚晃一拳，右臂向前下方预摆，然后前臂内旋，屈臂向前上方勾摆，力达拳面（图一 4 ）。要求：勾拳时，蹬腿、送髋、提肩、挥臂连续完成，发力顺达，勾拳可与直拳、摆拳结合进攻。主要进攻上盘和中盘。



图一3　　图一4

3.基本腿法：

①踹腿：以左式为例。预备式站立，右腿微屈膝支撑身体，左腿屈膝提起，然后向左侧上方用力踹出；力达脚掌外沿，高与肩齐（图一5）。要求：快速踹腿后收小腿，支撑腿全脚掌着地。踹腿同时展髋，尽量减小身体晃动幅度，避免暴露进攻意向。此法多用于攻击对方上盘和中盘。



图一5　　图一6

②蹬腿：以左式为例。预备式站立，右腿支撑身体，左腿屈膝（图一6），然后向正前方用力踹出，力达脚跟，高与腹、肋平。要求：蹬腿时收髋，蹬腿后快速收小腿，尽量减少身体晃动幅度，避免暴露进攻意向。此法多用于进攻对方中盘。



图一7

③弹腿：分正弹腿、侧弹腿。以左侧弹腿为例。预备式站立，右腿支撑身体，脚背绷直，左腿屈膝（图一7），然后向右侧上方弹踢小腿，力达脚尖，高与肩齐。要求：弹腿时展髋，弹腿后快速收小腿，在弹腿前尽量减小身体晃动幅度，避免暴露进攻意向。此法多用来攻击对方的上盘或中盘。

4.基本步法：

①上步：预备式站立，后脚经前脚向前移步变为前脚。

②跟步：预备式站立，前脚向前上步，后脚随之跟移仍为后脚。

③退步：预备式站立，前脚经后脚向后移步成后脚。

④侧移步：预备式站立，以前脚或后脚为轴，向左或向右移动，前脚仍为前脚。

5.攻击部位：

在散手竞赛中，严禁攻击后脑、颈部、咽喉、裆部，禁止用掌指插击眼睛。攻击部位为头部、躯干、大腿和小腿。

三、散手的进攻技术

散手进攻技术由踢、打、摔、拿四种形式组成。

踢，即踢法。是指用腿进攻的各种技术方法。包括腿、膝诸种技法。运用踢法，首先应了解腿的重要性。拳谚曰："手是两扇门，全凭脚打人"，"拳打三分，脚踢七分"。从长度和力量上看，腿和臂、脚和手，前者占有绝对优势，因此在竞技中能否取胜，踢法起着重要的作用。但自古以来，下肢主要是用于支撑人体重心，在散手中以此用来攻击对方，高踢、低踹、旋转勾踢，人体重心随时都有失去平衡的可能，因此在使用腿法时不能忽视身体平衡和重心的快速转移。

打，即打法。是指用手臂直接进攻（擒拿除外）的各种技术方法，它包括拳、掌、肘的诸种技法。打法以拳法为最多。拳法的特点是灵活多变，虚实相间，攻防并用，以快打慢。组成打法的因素有力量、速度和准确度三种，完成有效的打法，除这三种因素外，还应重视"空间感"，避免"力点"过远或过近。

摔，即摔法。是指身体接触后进行摔跤的各种技术方法。包括抱腿摔、勾踢摔、过肩过顶摔、抱腰摔等诸种技法。其原则主要在于掌握向对方施加上下或左右反方向的爆发力，使其失去平衡。在散打格斗中摔、拿结合使用，效果会更好。

拿，即擒拿。是指利用各关节的力学原理，使对方处于被动或失力的各种技术方法。其内容包括拿腕、拿肘、拿肩、拿头等。

（一）踢法

踢法包括单腿和组合腿的各种技法，主要踢法有：踹、蹬、弹、点、铲、扫、勾、撩、撞膝等。

1.单腿腿法：

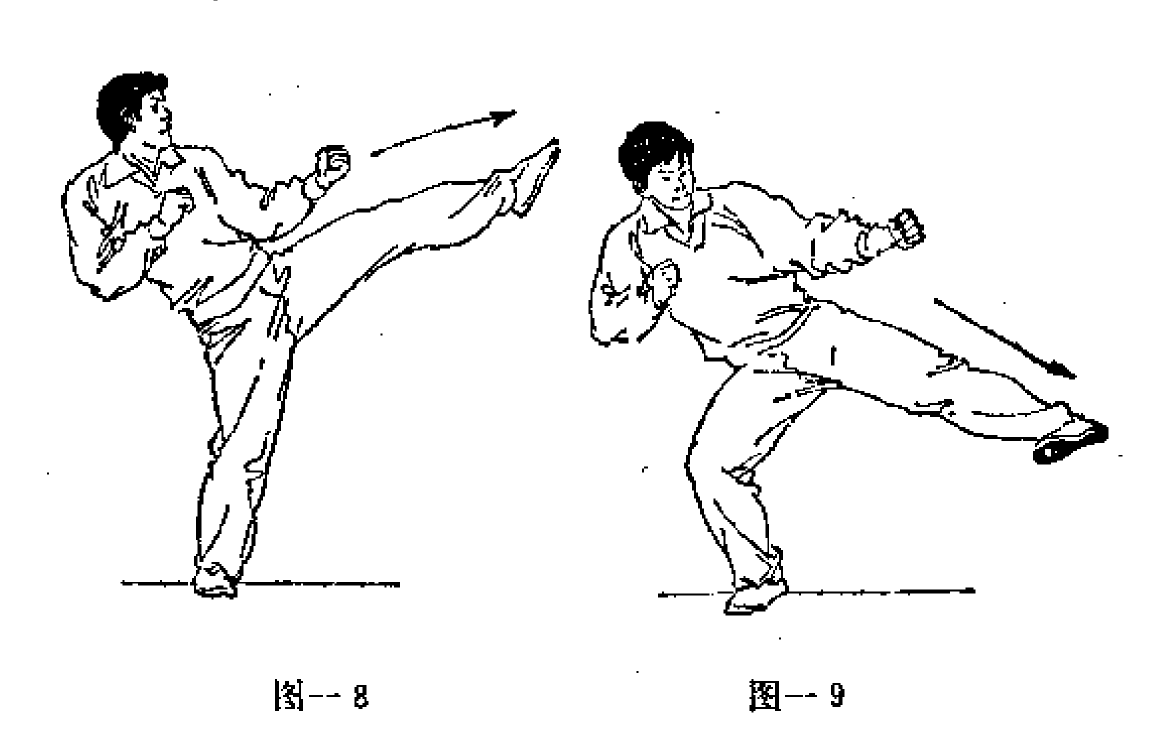
①踹腿：见基本技术中的“踹腿”。

②蹬腿：见基本技术中的“蹬腿”。

③弹腿：见基本技术中的“弹腿”。

④点腿：以左点腿为例。预备式站立，右腿支撑身体；左腿屈膝，脚背屈紧，然后向前伸腿，力达脚尖，高与胸齐（图一8）。要求：点腿时展髋，点腿后快速收小腿。此法多用来攻击对方中盘。

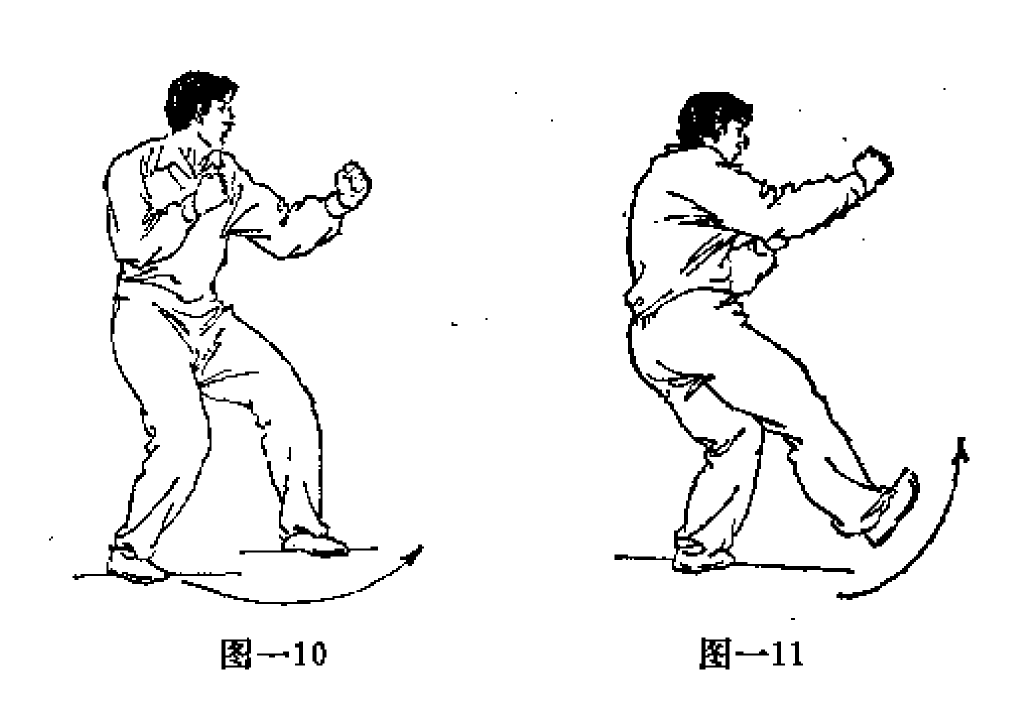
⑤铲腿：以左铲腿为例。预备式站立，右腿微屈膝支撑身体；左腿屈膝提起，脚背紧屈，小腿稍外展，然后向侧下方猛力铲出，力达脚掌外沿，高与膝关节平（图一9）。要求：铲腿时展髋，降低重心，铲腿后快速收小腿。此法多用来攻击对方下盘。



图一8　　图一9

⑥扫腿：分前扫腿和后扫腿。以前扫腿为例。预备式站立，前腿微屈并支撑身体；然后以前脚为轴，后腿向前扫至半周或一周（图一10）。要求：扫腿时降低重心，脚贴地快速扫转，扫腿后迅速成预备式。此法主要攻击对方下盘。

⑦勾腿：以右勾腿为例。预备式站立，前腿微屈，并支撑身体，然后后腿向侧前方勾挂，力达脚背（图一11）。要求：脚背紧屈，快速勾挂对方小腿或踝关节。



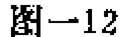
图一10　　图一11

⑧撩腿：以左撩腿为例。预备式站立，左脚先向外展，右腿向左侧前方上步，转体180度，左腿再向侧后上方撩踢，力达脚跟（图一12）。要求：转体、撩踢连贯一致，撩腿后迅速成预备式。此法主要用于攻击对方下盘。

⑨踩腿：以右踩腿为例。预备式站立，左腿微屈膝支撑身体；右腿屈膝提起，脚背屈紧，脚尖外展，高与小腿部或膝齐。然后向前下方用力踩击（图一13），力达脚掌。要求：踩腿后快速收小腿。此法主要用于攻击对方下盘。

⑩撞膝：以右撞膝为例。预备式站立，左腿微屈膝并支撑





图一12



图一13

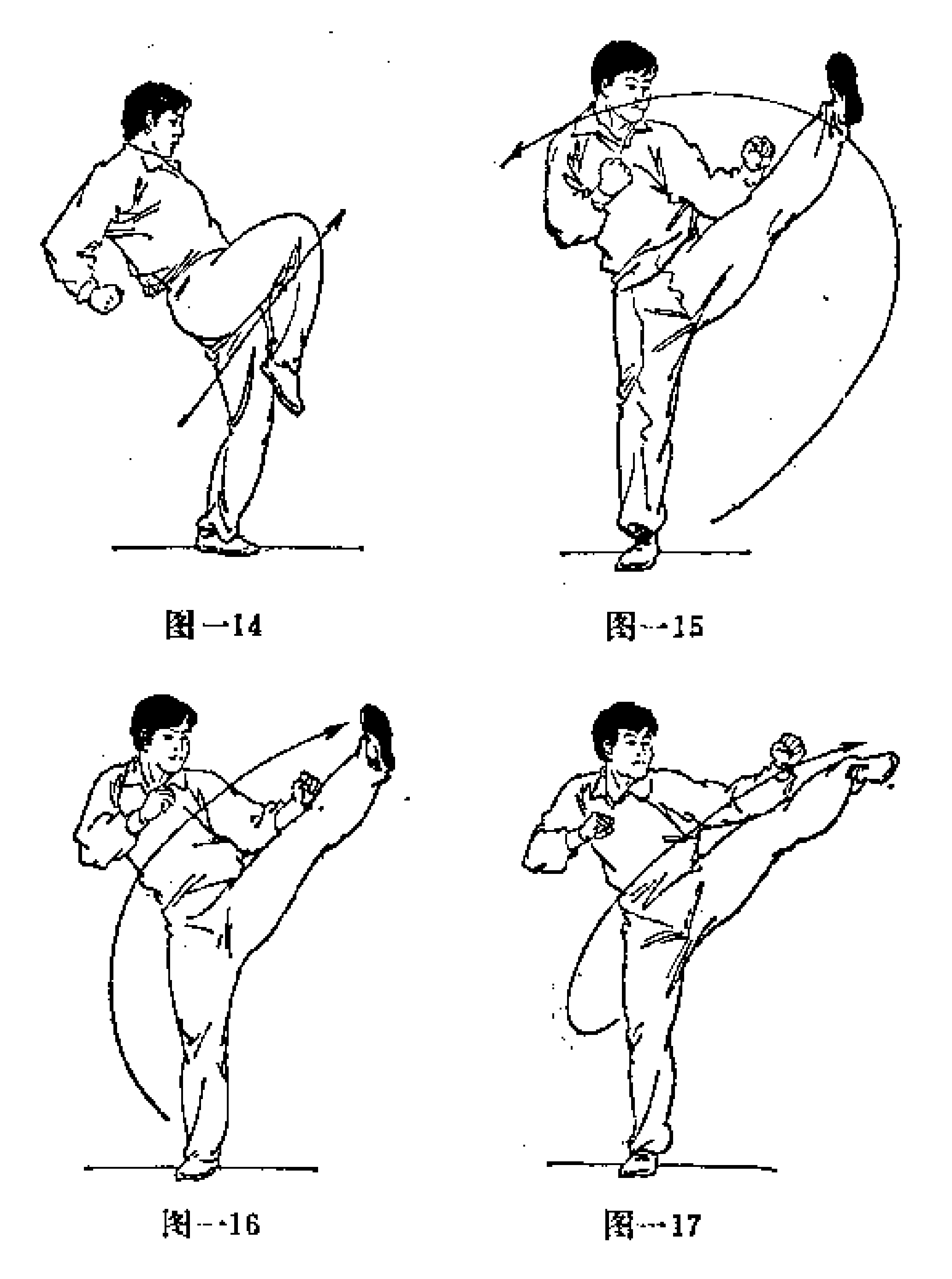
身体；然后右腿屈膝向前上方撞击，力达膝部（图一14）。要求：撞膝时，上体稍后仰，挺胸，送髋，两臂后摆。此法多在近身时，攻击对方中盘。

⑪摆腿：包括前摆腿（里合腿），侧摆腿（外摆腿），后摆腿。

A：前摆腿：亦称里合腿。以左腿为例。预备式站立，右脚上半步，脚尖稍外展，并支撑身体；左腿伸直经身体左侧上方，直腿向身体右侧方用力摆踢，力达脚掌(图一15)。要求：以腰摆带动腿摆。摆腿幅度要大。

B：侧摆腿：亦称外摆腿。以左腿为例。预备式站立，右腿向前半步，脚尖稍外展，并支撑身体，左腿伸直经身体右侧（异侧）上方，直腿向身体左侧（同侧）方用力摆踢，力达脚掌外沿或脚跟（图一16）。要求：同前摆腿。

C：后摆腿：亦称转体摆腿。以左腿为例。预备式站立，右腿向身体左侧上步，脚尖内扣，并支撑身体，同时左转身，以腰带腿向身体左后上方直腿摆踢，力达脚跟部


图一14　图一15　图一16　图一17

（图一17）。要求：上步、转身、摆腿用力连贯，摆腿时身体可稍前倾。

2.组合腿腿法：

组合腿，是在单腿腿法基础上所进行的更具有进攻性的两种或两种以上的腿法动作。但在使用组合腿法时，应有较高水平的进攻意识和判断能力。主要腿法有：踩铲腿、踩弹

腿、弹踹腿、勾踹腿、摆踹腿、弹摆踹腿、连环摆腿、转身连环腿等。

①踩铲腿：以右腿为例。预备式站立，重心前移至左腿；右腿屈膝提起外旋，脚尖外展，随之向前下方猛踩，力达脚跟部（参见图一13）。然后快速屈膝回收小腿，脚尖内扣，再伸膝向前下方猛铲小腿，力达脚掌外沿(参见图一9)。要求：支撑腿微屈膝，踩铲腿快速、灵活，攻击对方下盘。

②踩弹腿：以右腿为例。预备式站立，左腿微屈膝支撑，右腿屈膝提起，脚尖外展，随之向前下方踩击对方膝部（参见图一13）；然后迅速屈膝收小腿，再伸膝向对方肋部或肩部弹踢（参见图一7）。要求：踩腿后快速收小腿。踩腿、弹腿连贯使用，主要攻击对方下盘和中盘。

③弹踹腿：以右腿为例。预备式站立，左腿微屈膝支撑，右腿屈膝提起，随之向右侧弹击对方腰部或肋部（参见图一7）；然后收小腿，再伸膝向对方胸部或腹部踹击（参见图一5）。要求：弹腿后快速屈膝收腿至胸前。弹腿和踹腿快速连贯，主要用于攻击对方中盘或上盘。

④勾踹腿：以右腿为例。预备式站立，左腿原地不动或上半步，右腿向对方下盘做勾腿踢击或虚晃动作（参见图一11）；然后快速屈膝收小腿，随之向对方胸部或头部做踹腿动作（参见图一5）。要求：勾腿踹腿虚实分明，动作连贯。主要攻击对方下盘和上盘。

⑤摆踹腿：以左侧摆腿和右踹腿为例。预备式站立，右腿支撑身体，左腿经身体异侧向对方头部做摆腿动作（参见图一16）；然后落地踏实支撑身体，脚尖稍外展，随之右腿屈膝提起，向对方胸部或头部做踹腿动作（参见图一6）。要求：侧摆腿时，支撑腿要稳固，侧摆腿和踹腿动作快速连贯。

⑥弹摆踹腿：以左弹腿、右前摆腿和转身踹腿为例。预备式站立，右腿支撑，左腿屈膝提起向前或侧做弹腿动作（参见图一7），随之落地做支撑腿，右腿快速经身体右侧向体前做摆腿动作。摆腿后，脚尖内扣向左脚外侧落，做支撑腿。然后左转身270度，左腿快速屈膝提起，向对方胸部或头部做踹腿动作（参见图一5）。要求：弹摆快、转身疾、踹腿准。三种腿法快速连贯，主要攻击对方中盘和上盘。

⑦连环摆腿：以右腿前摆腿和侧摆腿为例。预备式站立，左腿支撑，右腿直腿经右侧，向左前摆踢，摆腿后脚掌一着地便迅速抬起，经左侧方，向右侧摆踢（参见图一15、16）。要求：腰摆带动腿摆，两腿快速连贯。

⑧转身连环腿：以右腿前摆腿和转身左腿后摆腿为例。预备式站立，左腿支撑，右腿经身体右侧向左侧直腿摆踢，顺势下落至左脚外侧，脚尖内扣，然后左转身180度，左腿直腿向后摆踢，力达脚跟（参见图一17）。要求：摆腿、转身动作快速连贯，主要攻击对方上盘。

（二）打法

包括拳、掌、肘的各种技术方法，拳法主要有直拳、勾拳、摆拳、点拳、贯拳等，掌法主要有击掌、刺掌、推掌、掸掌、砍掌等。肘法主要有顶肘、摆肘、挑肘、沉肘、转身肘等。打法要求一手进攻时另一手防守。

1.单拳拳法：

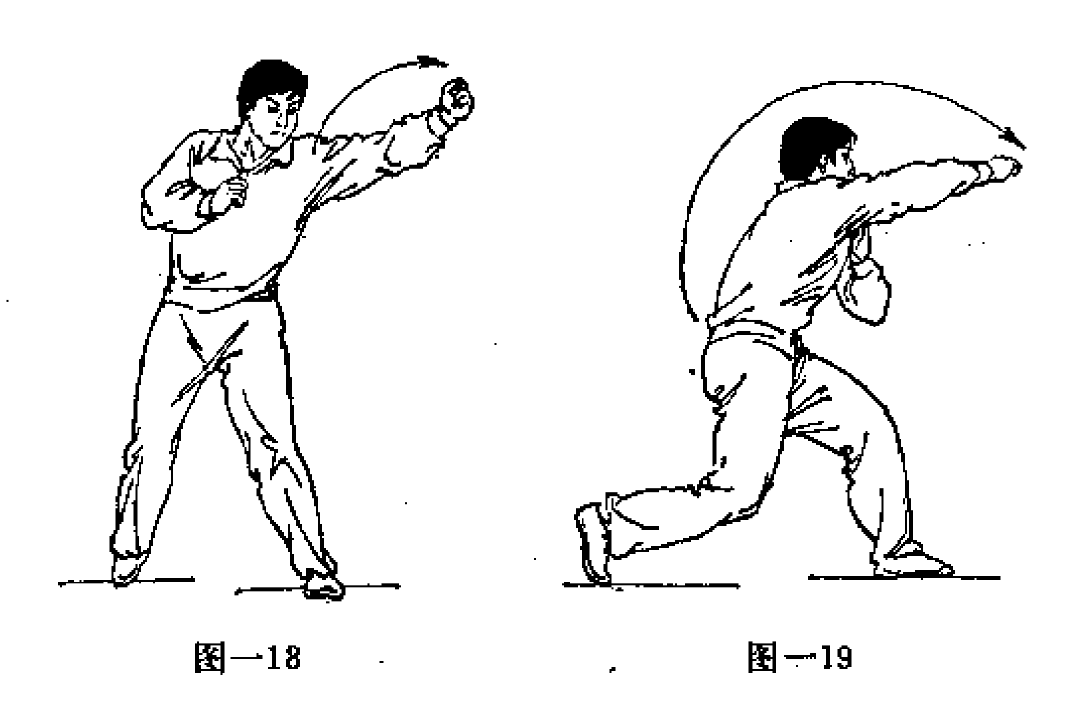
①直拳见基本技术中“直拳”。

②摆拳见基本技术中“摆拳”。

③勾拳见基本技术中“勾拳”。

④点拳：也称鞭拳。以左点拳为例，预备式站立，右臂不动或虚晃一拳，然后左臂内旋向前伸肘，甩前臂，力达

拳背，拳心朝上（图—18）。要求：点拳时，扭腰、顺肩、甩臂、点拳连贯完成。发力顺达。



图—18　　图—19

⑤贯拳：以右贯拳为例。预备式站立，左臂不动或虚晃一拳，同时右臂内旋向体侧下方挥摆，然后经右侧上方，向前扣击，力达拳面（图—19）。要求：贯拳时，含胸、收腹，挥臂连贯完成，发力顺达。主要用于攻击对方上盘和中盘。可结合直拳使用。

2.组合拳拳法：

①直摆拳：以左直拳和右摆拳为例。预备式站立，右臂不动，左臂伸肘向对方头部冲拳，然后屈肘收前臂至胸前，以便防守，随之右臂以摆拳向对方头部进攻（参见图—2、3）。要求：两拳动作快速连贯。右手摆拳时，左手应注意防守。

②摆勾拳：以左摆拳和右勾拳为例。预备式站立，右臂不动，左臂经体侧向对方头部做摆拳动作；然后快速收臂回防至胸前，随之右臂经体侧下方向对方腹部或下颏部位，做勾

拳动作（参见图一3、4）。要求：同直摆拳。

③直摆勾拳：以左直拳、右摆拳和左勾拳为例。预备式站立，右臂不动，左臂伸肘向对方头部直拳进攻，若对方向左侧闪躲，则用右摆拳进攻；若对方再以屈身低头躲闪，则换用左勾拳向对方腹部或下颏部位进攻（参见图一2、3、4）。要求：三种拳法快速连贯。一拳进攻时，另一拳应防守，攻防相间。

④直直摆拳：是指一手连续做两次直拳，另一手一次摆拳。以左手两次直拳、右手一次摆拳为例。预备式站立，右臂不动，左臂连续伸肘向对方头部做两次直拳，当对方向左侧或右侧闪躲时，右臂向对方做摆拳动作(参见图一2、3)。要求：三拳快速连贯。两直拳做试探性拳法，摆拳做重拳进攻对方。

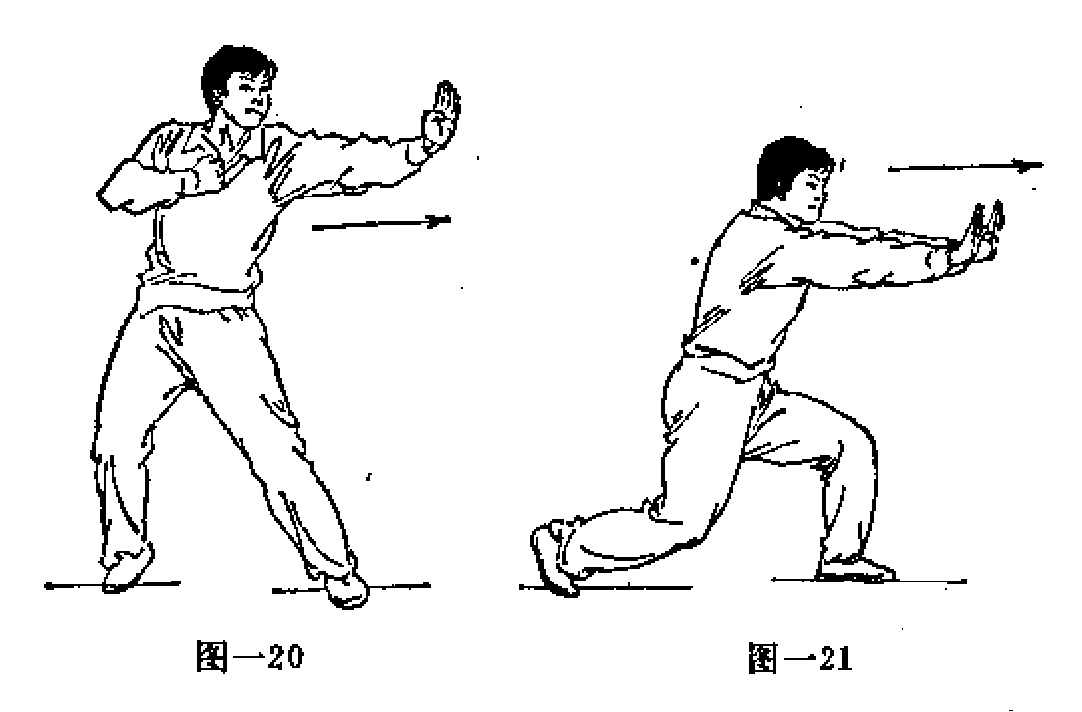
3.掌法：

①击掌：分单击掌，双击掌两种。以左手单击掌为例。预备式站立，右手不动，左臂稍内旋，并用力向前击出，力达掌根（图一20）。要求：击掌时，蹬腿、扭髋、送肩、伸肘应连贯一致，发力顺达。主要用于进攻对方上盘和阻挡对方直拳。

②刺掌：似"击掌"，惟平掌直刺，力达指尖不同。主要进攻对方喉部，参见"击掌"。

③推掌：分单推掌和双推掌两种。以双推掌为例。预备式站立，两臂屈肘内旋，两手成掌，然后向前上半步或一步，伸肘推手（图一21）。要求：推掌时，上步、蹬腿、伸肘、推掌连贯一致，发力完整。

④撣掌：似"点掌"，惟手型不同。力达掌指。主要用于进攻对方面部，参见"点掌"。



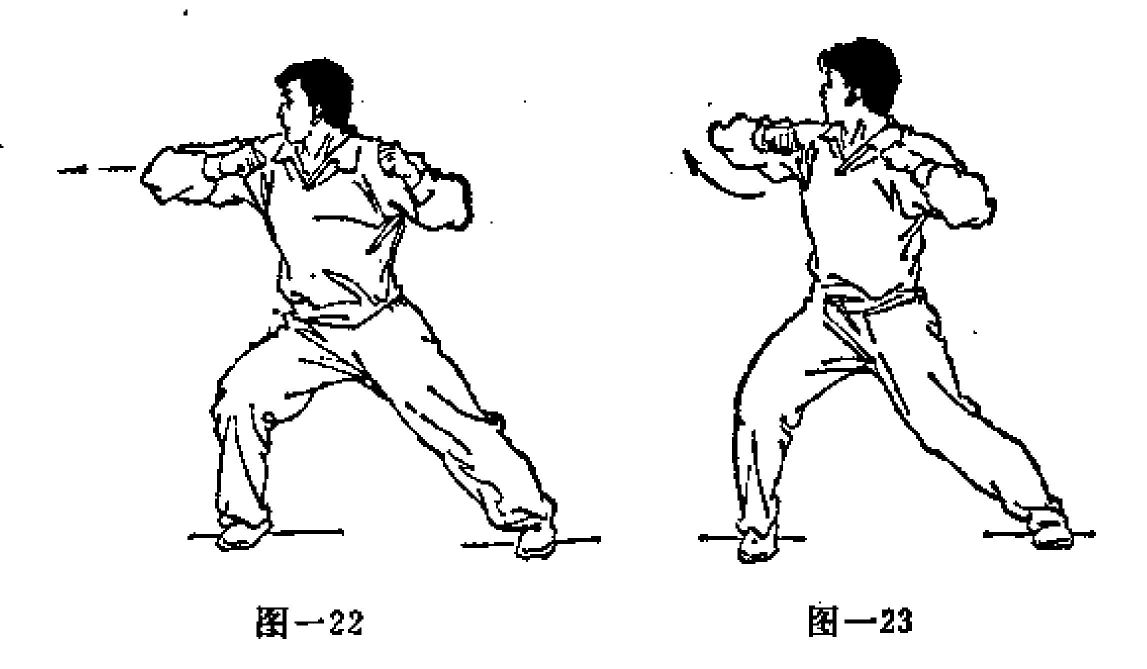
图一20　　图一21

⑤砍掌：以右砍掌为例。预备式站立，左手不动或虚晃一掌，前脚上半步或一步，同时右臂内旋，展肘；然后右臂外旋经体侧向前伸臂砍掌，力达掌外沿。要求：蹬腿、扭腰、顺肩、挥臂、砍掌连贯一致，发力顺达。多用于攻击对方上盘。

4.肘法：

①顶肘：包括前顶肘、侧顶肘、后顶肘、格挡肘等。以右顶肘为例。预备式站立，上右腿，左转体，同时右臂外展与肩齐，向前做顶肘动作，力达肘尖（图一22）。顶肘时，蹬腿、送肩、顶肘连贯一致，用力顺达。此法主要用于进攻对方中盘。

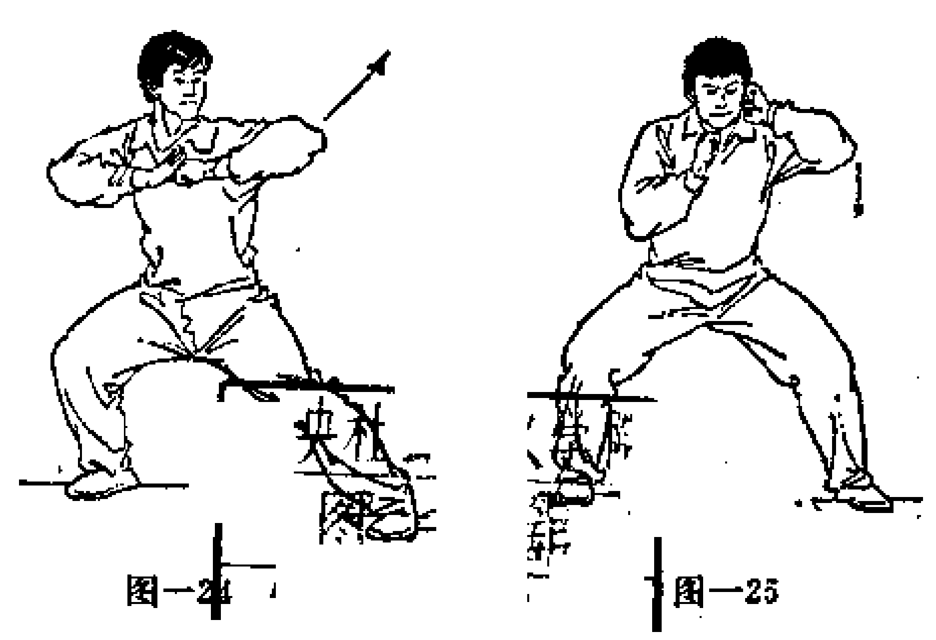
②摆肘：也称横击肘。以右摆肘为例。预备式站又，撤左腿或上右腿，同时左转身，含胸抬右肘至肩齐，然后展胸回肘向侧前方摆肘，力达肘尖（图一23）。要求：摆肘时，向左平转，蹬腿、转身、摆肘连贯一致，用力顺达。此法主要用于进攻对方中盘或上盘。



图一22　　　　图一23

③挑肘：以左挑肘为例。预备式站立，左脚向前半步，同时屈肘至胸前，然后向前侧上方挑肘，力达肘尖(图一24)。此法主要用于进攻对方中盘或上盘。

④沉肘：也称砸肘。以左沉肘为例。预备式站立，屈肘上抬至肩高，然后屈肘向前或向下砸击，力达肘尖（图一25）。要求：沉肘时，坐髋、沉肩、砸肘连贯一致，用力顺达。此法一般在对方抱住我腿或我抱住对方头部时使用较好。



图一24　　　　图一25

⑤转身肘：似“摆肘”，惟加转体动作。参见“摆肘”。

（三）摔法

前面已经讲过什么是摔法与摔法的原则。随着武术运动的不断发展，摔法技术也日臻完善，在体育运动中，早已经发展成独立的运动项目——中国式摔跤。现仅介绍一些在散手中仍较实用和打摔结合的技术动作。这些动作在实战中，根据不同的情况可灵活运用。

（注：除另有注明者外，图解中的动态线都是左为虚右为实，二人的图解都是左为乙右为甲。）

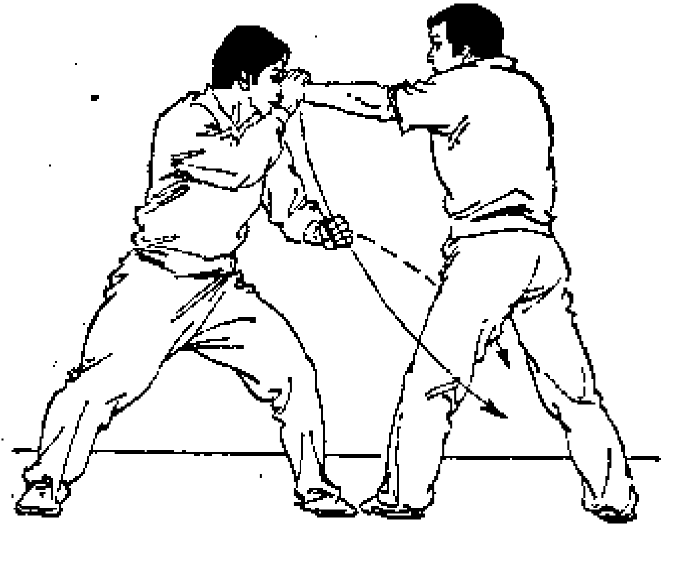
1.抱腿摔：

①抱单腿前摔：当甲用直拳进攻时，乙闪躲并迅速靠近甲，用左手抱膝、右手抄脚的方法搂抱甲的前腿，左肩抵顶在甲大腿根部；然后顶肩搂腿，将甲摔倒（图一26、27）。要求：抱腿时快速蹬腿、顶肩，防止甲做沉肘、撞膝、抱腰、踢裆等动作。

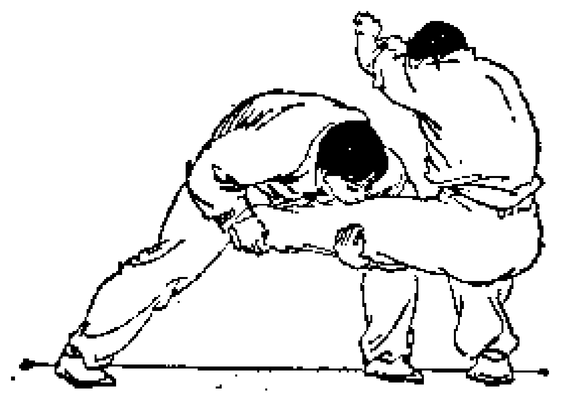
②抱单腿后摔：当甲用直拳或摆拳进攻时，乙闪躲进身，用双手（左上、右下），快速抱起甲的前腿，摔至身后。若甲抱乙的腰部，乙可与甲同时后倒，将甲摔砸在身下（图一28、29）。要求：后摔时要快速完成蹬腿、抱腿动作，防止甲做沉肘、撞膝攻击性动作。

③抱腿抛摔：当甲用蹬腿或侧踹腿进攻时，乙侧身闪躲后，快速抱抄甲腿，并向侧上方托举，将甲摔倒（图一30）。要求：抱腿、举腿动作连贯一致，防止甲用拳法进攻头部或抱住头部。

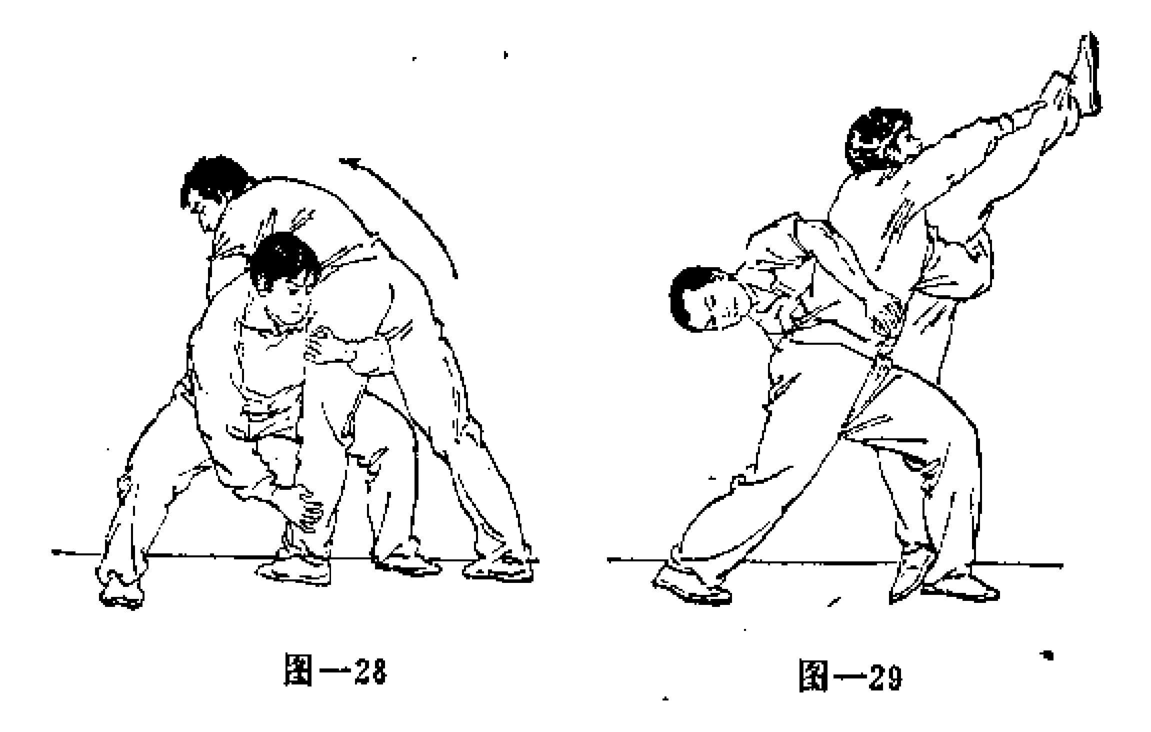
④抱腿铲摔：当甲用蹬腿或用侧踹腿进攻时，乙侧身闪躲后，快速抱抄甲腿，然后用铲腿铲击甲支撑腿的膝关节内



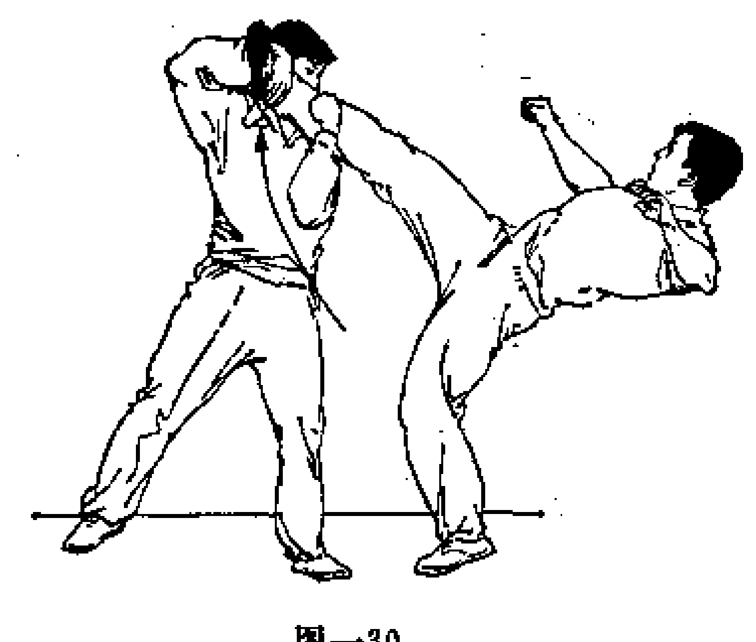
图—26



图—27

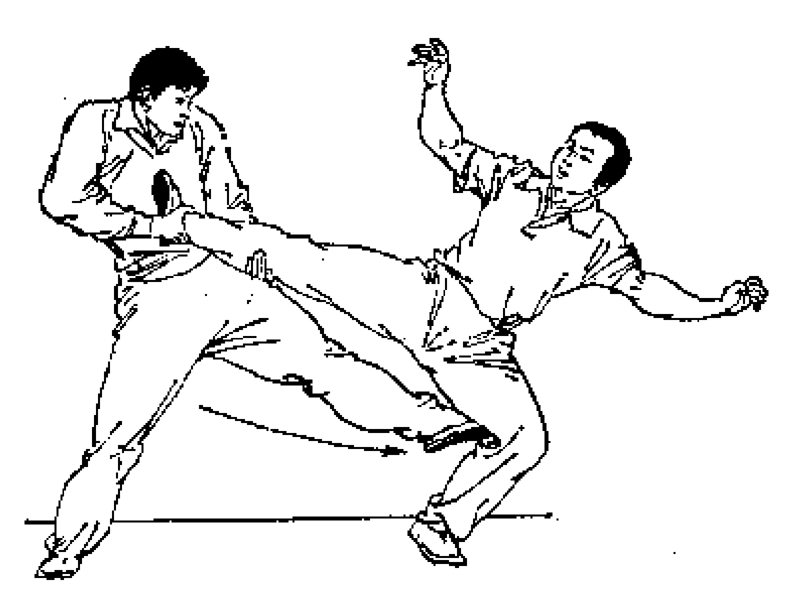


图—28　　图—29



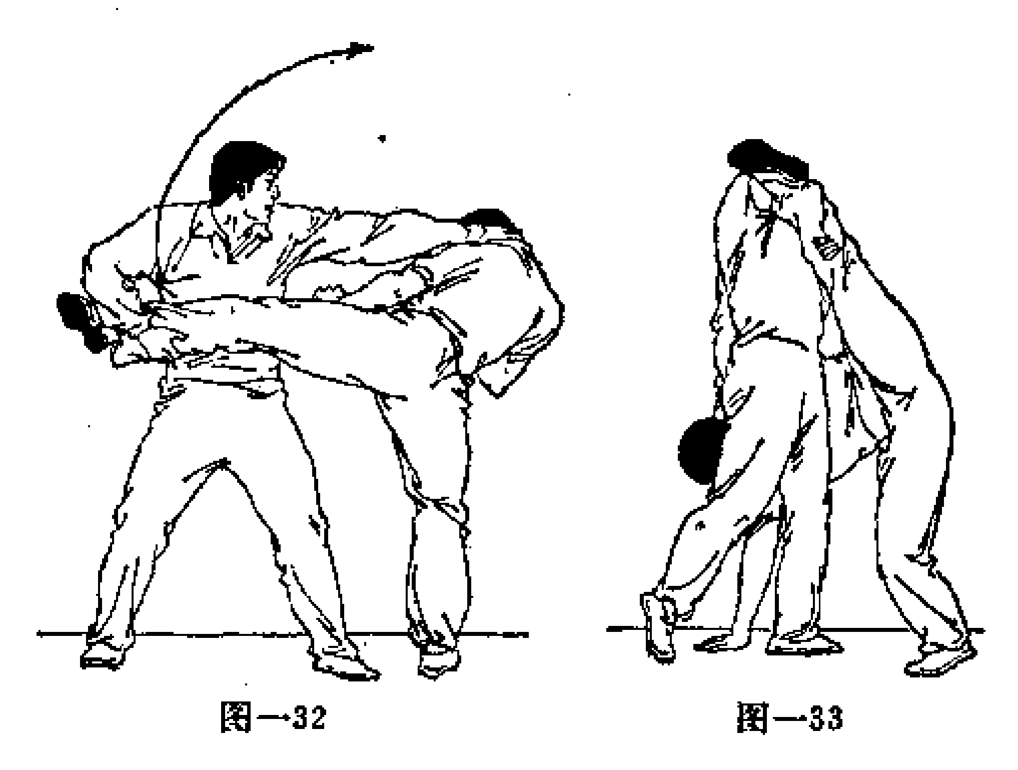
图一30

侧（图一31）。要求：抱腿紧、铲腿准，当甲将要摔倒时，做托腿动作。



图一31

⑤抱腿按摔：当甲用左腿蹬或踹时，乙速左闪躲，同时右手抱甲左腿，左手按甲颈部，然后右手抬，左手按，将甲向体侧摔倒（图一32、33）。要求：乙边抱腿边按颈，迅速抬按，防甲抱身。



图—32　　图—33

⑥抱双腿前摔：当甲进攻上盘或防守不备时，乙快速闪躲或进身，抱甲两腿膝关节处，然后用一侧肩顶甲腹部，两手用力拉抱，将甲摔倒（图—34）。要求：乙进身快，重心低并稍前倾，抱腿、顶肩、蹬腿用力连贯。防止甲抱腰。



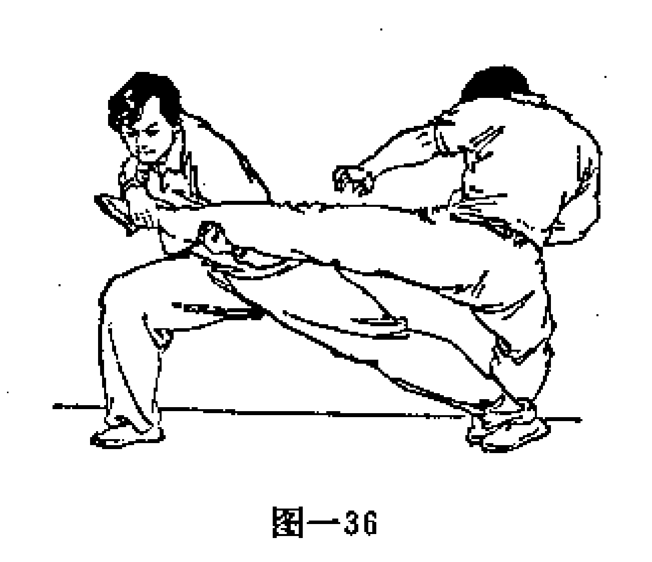
图—34



图—35

⑦抱双腿后摔：当甲进攻上盘或防守不备时，乙快速闪躲或进身，抱甲两腿膝关节处，用一侧肩紧顶甲的腹部。然

后乙的重心稍后倒，同时蹬腿上抱，将甲后摔。若甲抱住乙腰，乙可向后倒，将甲摔砸在身下（图—35）。要求：乙进身快，重心低，蹬腿、抱腿、倒身用力连贯。

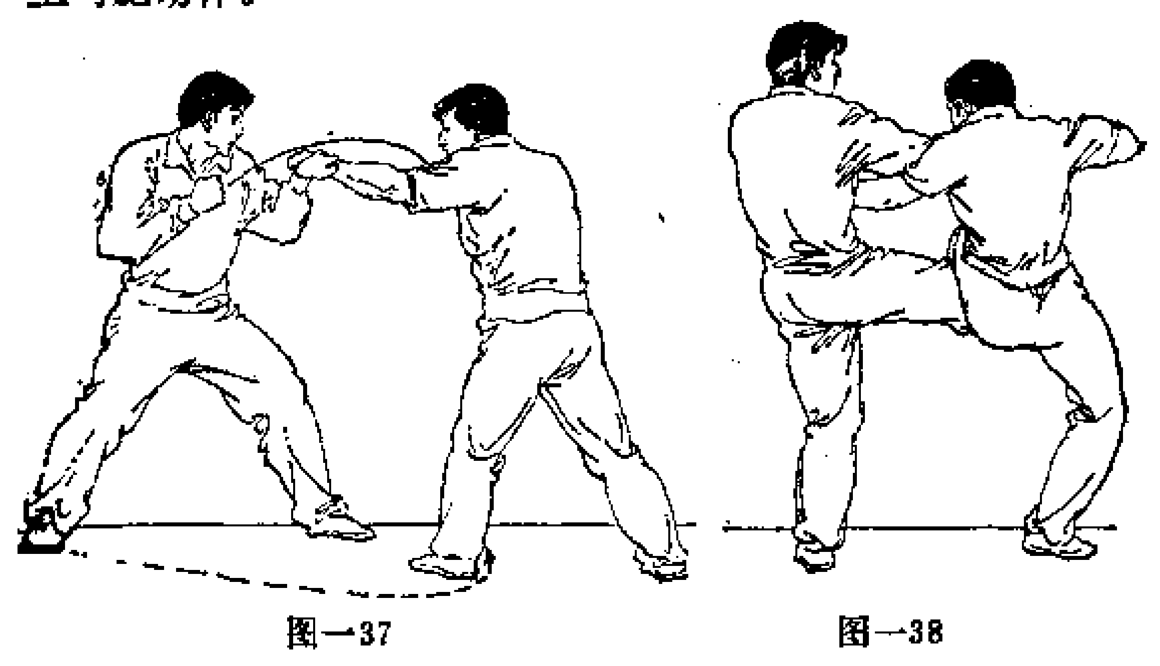


图—36

⑧抱腿别摔：当甲用左勾腿或左侧踹腿时，乙两手交叉抱住甲腿，然后进步上左腿至甲支撑腿后侧，同时上体右转，将甲别倒（图—36）。要求：抱腿、上步、转身用力迅速连贯。

2.勾踢摔：

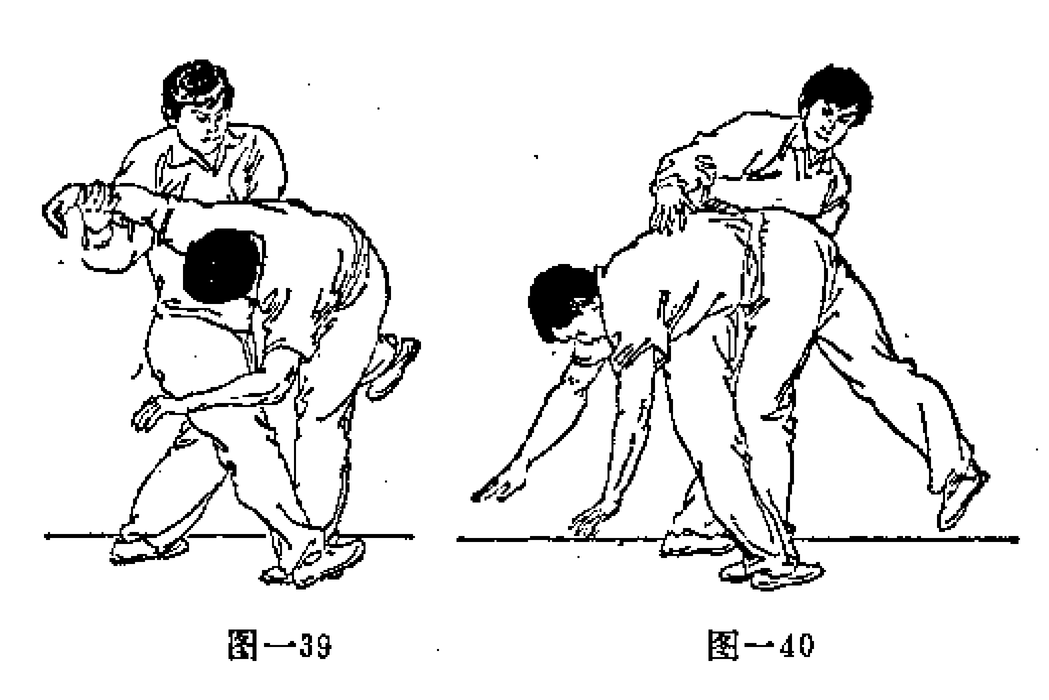
①前勾踢摔：当甲进攻上盘或重心在前脚时，乙边防守边迅速用前扫腿，勾扫甲的前脚踝关节处，使甲失去重心（图—37、38）。要求：防守和扫腿同时进行，扫腿后可做上勾腿动作。



图—37　　图—38

②侧勾踢摔：当甲用右直拳进攻时，乙迅速左闪躲，用右手抓握甲的右腕，左手扶按甲的肘关节处，然后右脚快速向甲的左脚侧面做勾踢动作，使甲失去平衡（图—39）。要求：乙抓臂、勾腿、推手用力连贯。

③勾按摔：当甲右直拳或右摆拳进攻时，乙迅速屈身闪躲，并靠至甲体侧或体后，然后用右脚勾住甲方左腿踝关节处，同时用肘或两手按推甲的后腰部，使甲失去平衡（图—40）。要求：闪躲、勾脚、推按用力连贯。

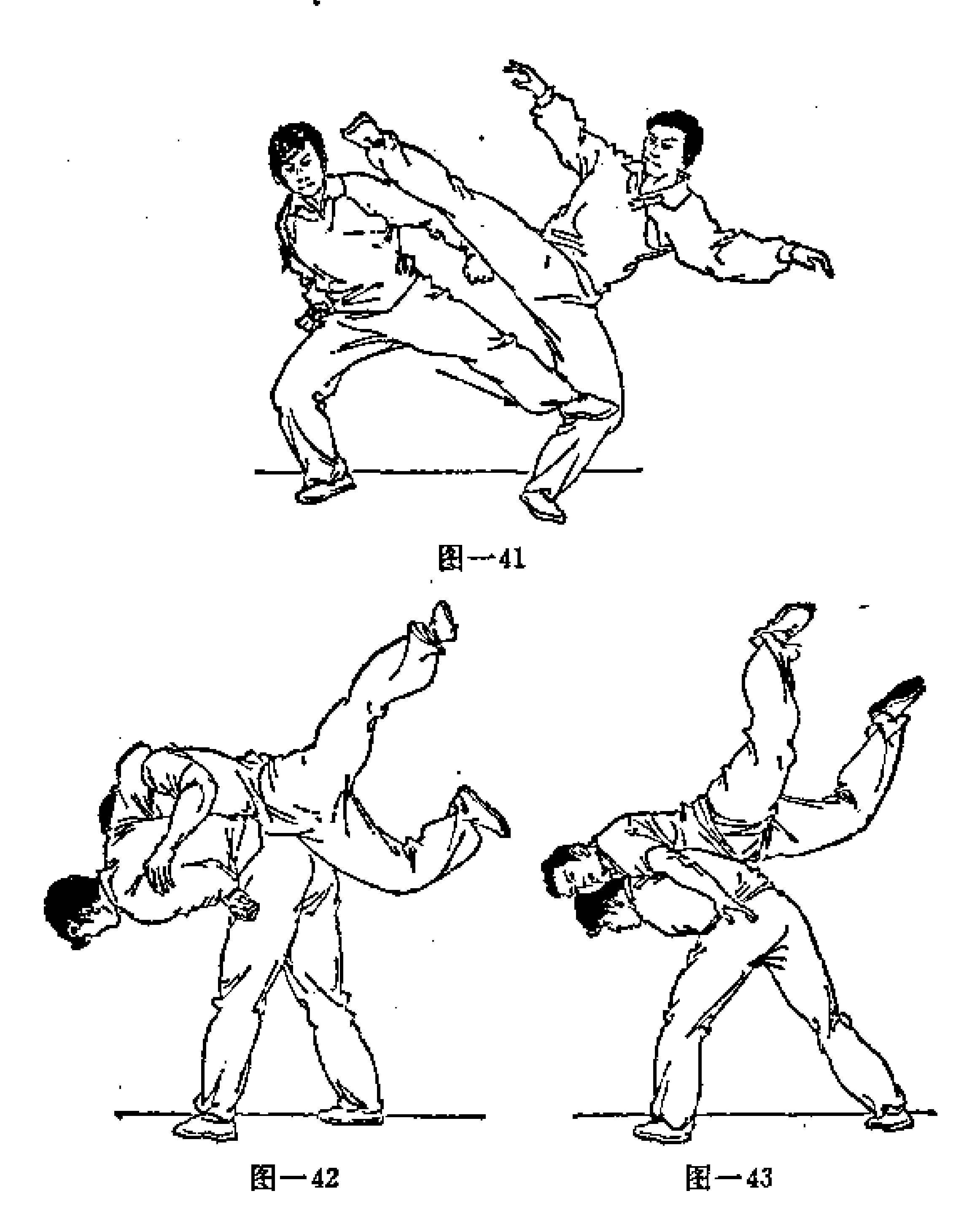


图—39　　　　图—40

④铲踢摔：当甲用侧踹腿或旋转勾踢时，乙侧身或屈身闪躲甲的进攻腿后，迅速用铲腿动作铲击甲的支撑腿，使甲失去平衡（图—41）。要求：闪躲、铲腿快速连贯。

3.过肩过顶摔：

①挟颈摔：当甲用右直拳或右贯拳进攻时，乙用左手拦拿，并进身上右脚至甲的右侧，同时右手臂搂甲颈部。然后蹬脚、顶臀、按右臂，使甲失去平衡，摔至体侧（图—42）。要求：拦拿、进身、挟摔快速连贯。



图一41

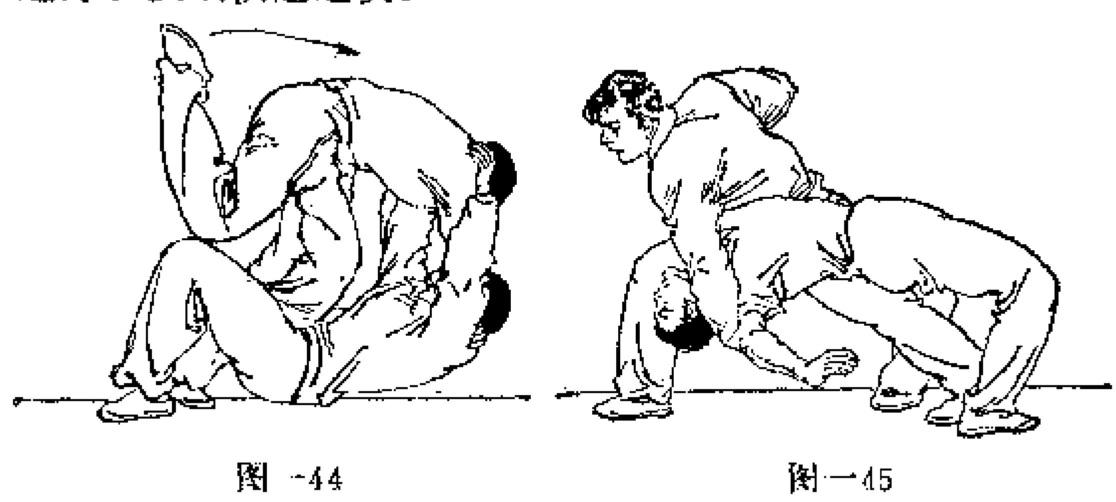
图一42　　图一43

②过肩摔：当甲用右直拳或右贯拳进攻时，乙用左手上架防守，并搂抓甲的前臂，随即进身上右脚至甲的两腿之间，背对甲方，同时右手经外侧抓握甲方手臂。然后以右肩为支点用力向前下方压拉，同时蹬腿、顶髋、屈体，使甲经肩上翻过，摔至体前（图一43）。要求：防守、进身、背摔

快速连贯。

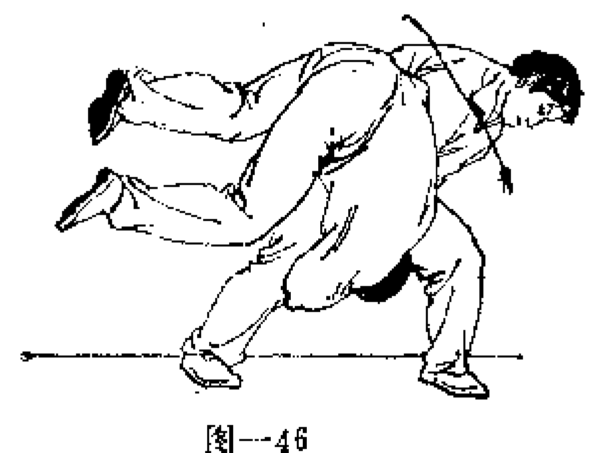
③过顶摔：当乙用双推掌进攻或冲撞时，甲屈腿并用两手架至乙腋下或抓住乙的两肩侧，然后借乙进攻之力向后倒身，并用右脚或左脚蹬乙的髋关节，使乙经顶翻跌，摔至身后（图—44）。要求：抓或架、倒身、蹬腿快速连贯。

④挟颈切摔：当乙左贯拳或左直拳进攻时，甲用右手抓握乙前臂，同时以乙左侧进身上左腿至乙身后，然后向右转身，用左臂挟乙颈部，将乙摔倒（图—45）。要求：抓臂、进身、挟颈快速连贯。



图—44　　　　图—45

⑤拧臂摔：当乙用右贯拳或右摆拳进攻时，甲用左手抓腕，右手托肘，然后向外向下划弧使乙臂外旋，甲左转身，两手继续用力，乙便失去平衡摔倒(图—46)。要求：甲抓腕、托肘、扭臂、转身用力连贯。



图—46

4.抱腰摔：

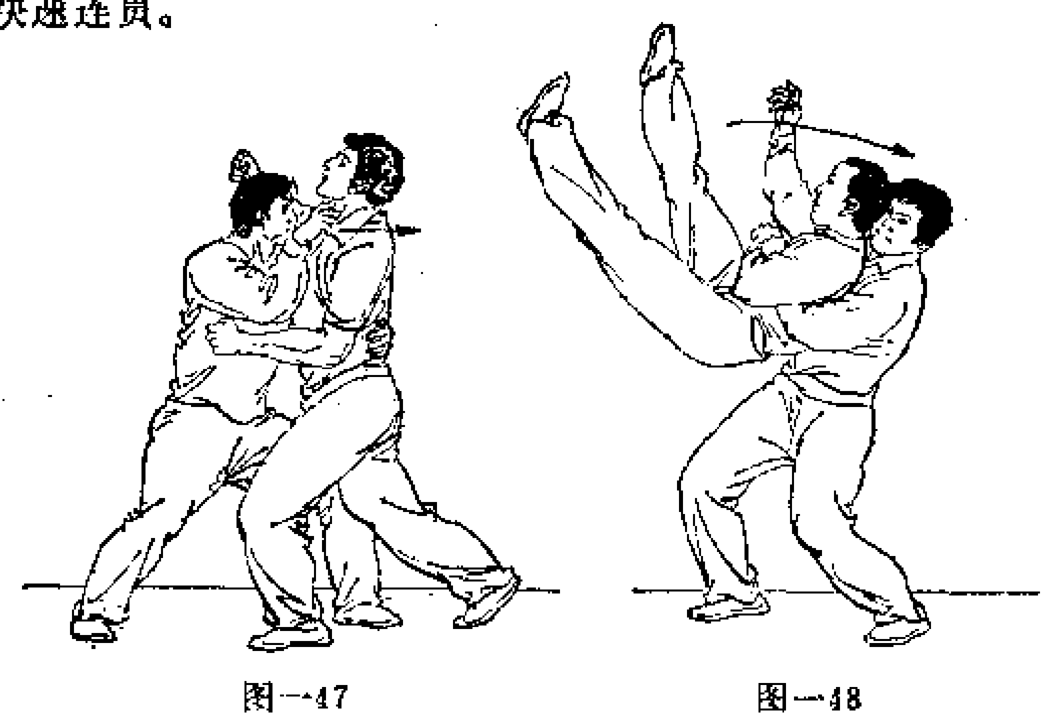
①单手抱腰摔：当甲以右直拳或右摆拳进攻时，乙左手格挡，同

时进身上左脚至甲两脚间，随之左手搂甲腰部，右手卡甲喉部（图一47），然后乙左手回搂，右手前撑，再蹬腿探身，将甲摔倒。要求：格挡、进身、搂腰、卡喉蹬腿、探身快速连贯。

②双手抱腰摔：同“抱双腿前摔”，惟两手抱腰，头顶对方胸腹。图略，见“抱双腿前摔”动作。

③抱腰前摔：当甲用直拳、摆拳上步进攻上盘时，乙迅速闪躲进身，两臂搂甲的腰部，两脚移至甲方两腿后部，然后用力挺胸、顶头，使甲后倒。要求：乙重心降低、两脚别住甲的两腿，快速前顶。图略。

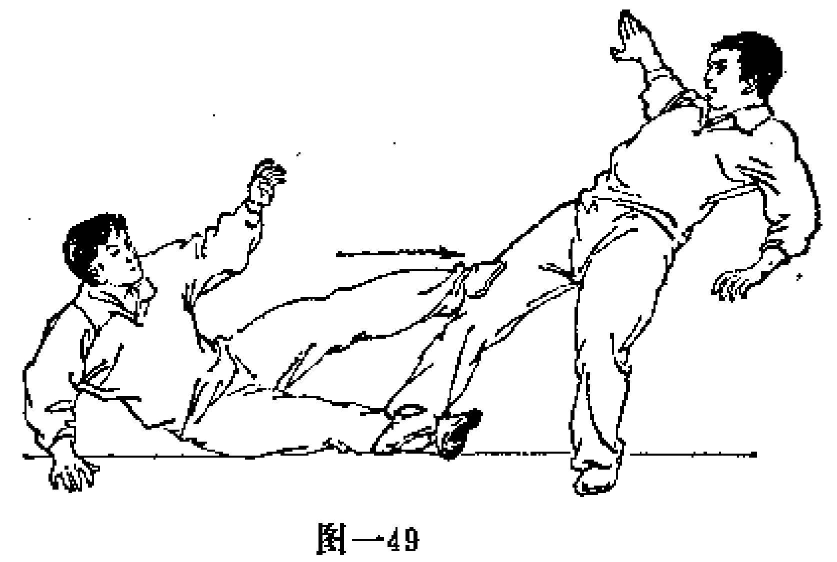
④抱腰后摔：当甲用右直拳或右摆拳进攻时，乙屈身闪躲，速转身上步绕至甲方身后。然后两手抱甲腰部，蹬腿上抱，将甲后摔（图一48）。要求：闪躲、上步、抱腰、上抱快速连贯。



图一47　　　　图一48

⑤倒身割谷摔：当甲以直、摆、勾连拳进攻时，乙迅速后倒身，并用一脚勾甲踝关节，另一脚踩割甲的膝关节，使

甲失去平衡（图—49）。要求：倒身、勾脚、割腿快速连贯。



图—49

（四）擒拿法

擒拿是散手进攻技术中重要部分之一，是以切、点、搬、拿、锁、扣等手法，将对方某部位关节控制成被动状态，使其失去进攻或抵抗能力的一种方法。主要由拿法（进攻）、解脱（防守）和反拿（即被拿者解脱后反拿对手）等形式组成。其技术详见本书的第二项“擒拿”技术，这里不再赘述。

四、散手的防守技术

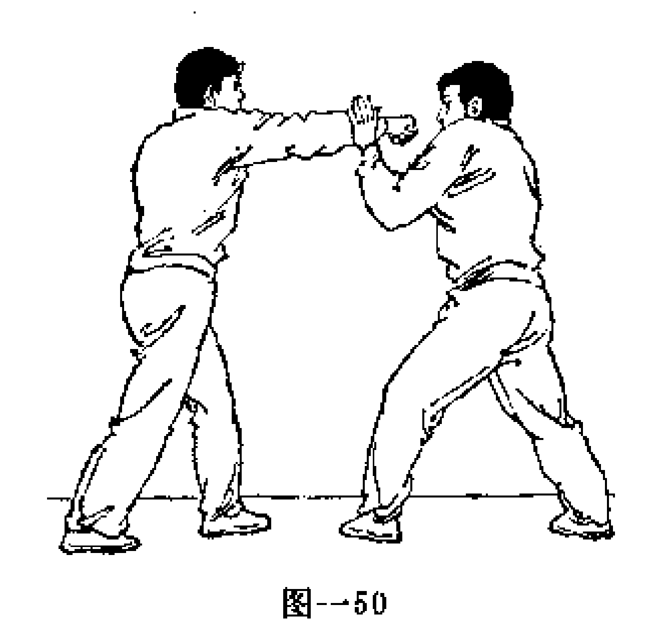
散手的防守技术一般分为四种形式：即格挡防守、阻截防守、闪躲防守和扭抱防守。

（一）格挡防守

格挡防守是一种以某部位挡架对方进攻的有效防守方法。

①拍按：

预备式站立，当对方以右直拳进攻时，我可用左手（拳或掌）经体侧向里拍按其腕部，使其失去进攻能力（图—50）。要求：用异侧手（左拍右或右拍左）向里拍按，避免对方连续进攻。



图—50

②推挡：

当对方以拳或脚进攻时，在其发力前，我先出拳或脚推挡，以此削弱对方的进攻威力。如对方以右直拳进攻，在其刚要发力，手臂还未伸直时，我用左掌推挡其右拳。要求：判断准确，出手及时。

③格架：

当对方以左直拳进攻时，我右臂屈肘，前臂内旋，向上格架其直拳。要求：格架距离以架其腕关节不被对方打中为度。

④搂刁：

搂刁是在格架的基础上完成的防守方法。当对方以右直拳进攻时，就先用右前臂格架，随之扣腕，用小指一侧向右侧刁搂。要求：格架、刁搂连贯一致。

⑤劈砸：

当对方以拳或脚攻我中盘时，我可用下劈拳或下砸肘进行防守，如对方起脚向我肋部做弹腿动作，我可收腹屈肘，用肘尖向其踝关节处砸击。要求：砸肘幅度，以防住为度。

⑥格踹：

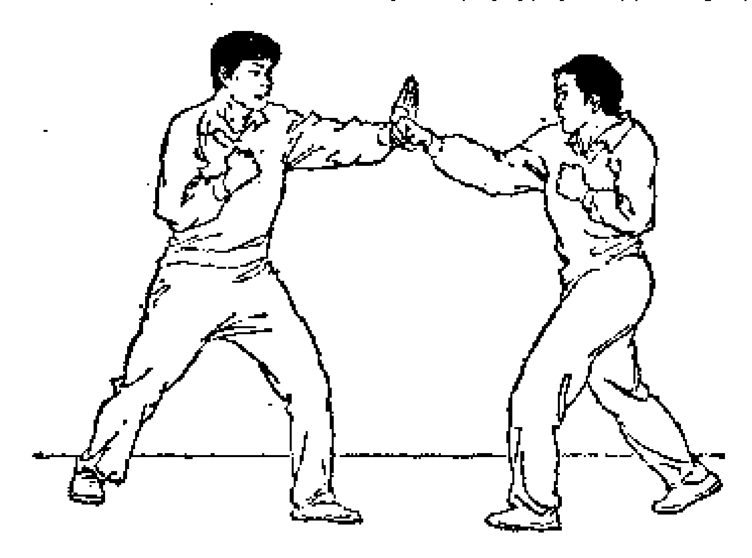
当对方以腿法进攻中、上盘时，我先用一臂格挡其进攻腿，随之用一腿踹其支撑腿。要求：格挡、踹腿连贯一致。

（二）阻截防守

阻截防守是在对方发力前，直接接触对方的防守方法。成功的阻截防守，可削弱对方进攻的威力，打乱对方进攻的规律。其原则是彼不动我不动，彼若动我先动。

①手阻截：

当对方想以拳进攻我上盘时，我可用手阻截之。即对方以右直拳进攻时，在其发力之前我用左掌迅速迎击其右拳，阻截对方进攻（图一51）。要求：判断准确，出击及时。



图一51

②肘阻截：

当对方想以脚或拳进攻我中盘时，我可用肘阻截之。即对方以左脚踹我胸部时，在其发力之前，我速屈肘护卫，阻截对方进攻（图一52）。要求：判断准确，出击及时。

③膝阻截：

当对方想以脚进攻我中盘时，在其发力之前，我可用膝阻截对方进攻。即：对方以左踹腿进攻时，我左腿屈膝提

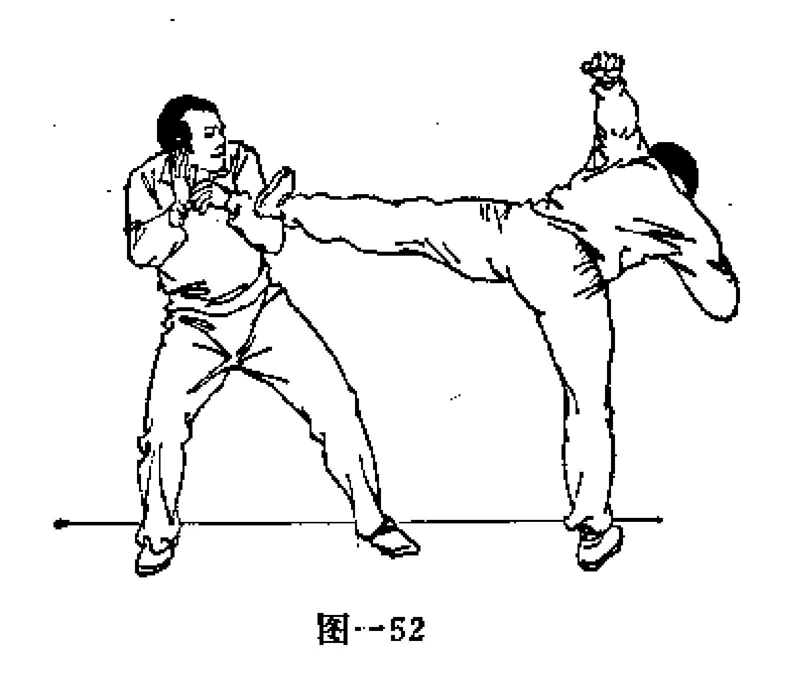
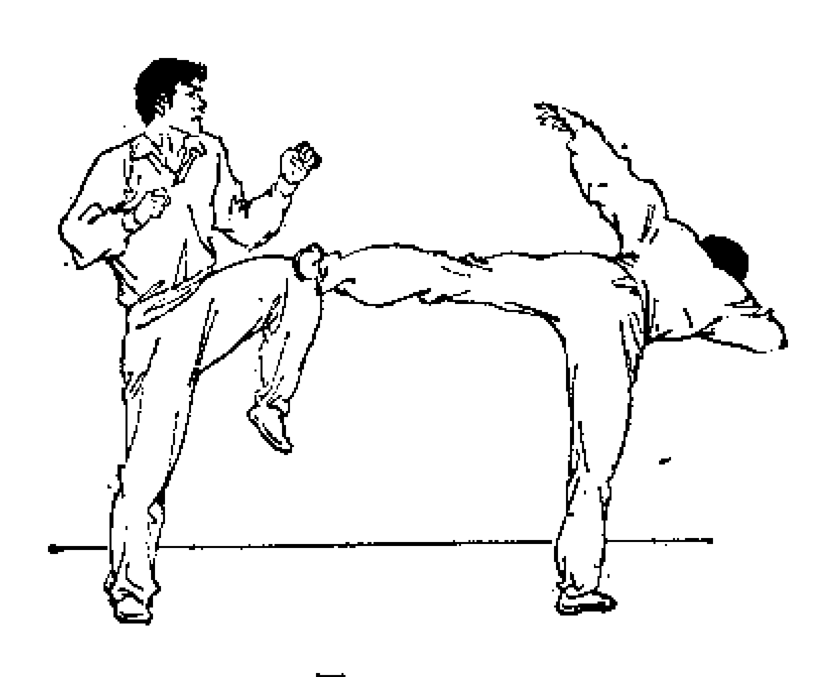


图--52

起，用膝部阻截其左脚（图--53）。要求：判断准确，屈膝、抬腿、阻截应连贯一致。

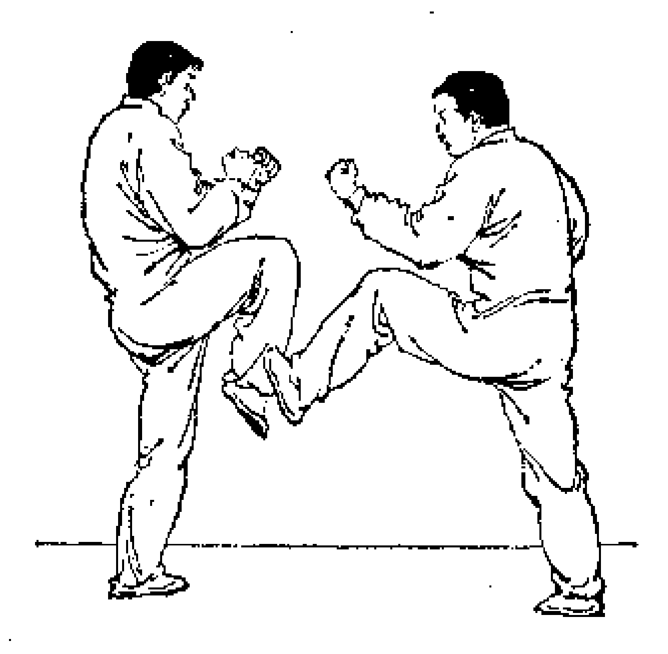


图一53

④脚阻截：

当对方想以脚进攻我中、下盘时，我可用脚阻截之。即：对方以左脚踹我右腿时，在其发力之前，我右腿迅速屈

膝，用脚阻截其踝关节（图一54）。要求：判断准确，屈膝、阻截连贯一致。



图一54

（三）闪躲防守

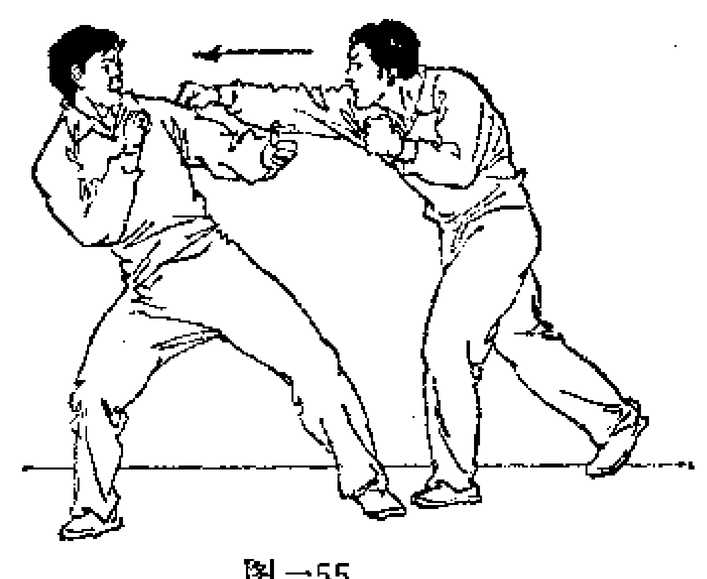
闪躲防守，是一种以敏捷的判断、灵活的移动躲开对方进攻，而不同对方直接接触的有效防守方法。成功的闪躲技术，可消耗对方的体力，使其暴露进攻部位。

①后闪：

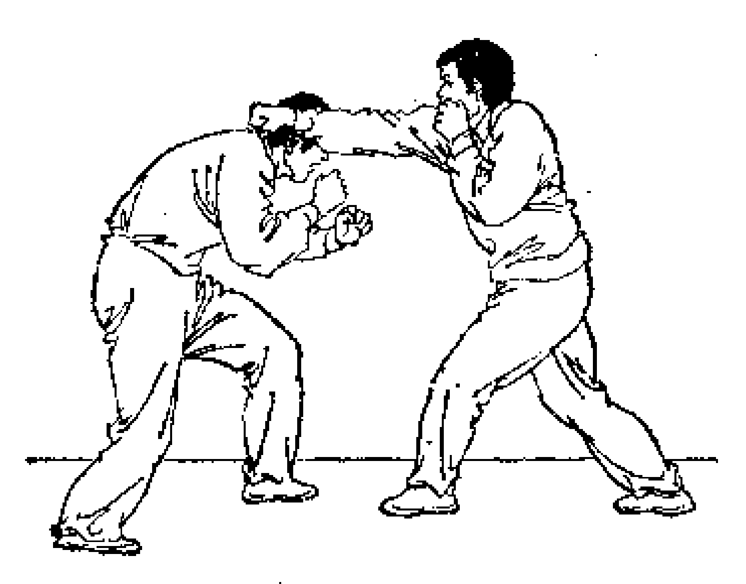
无论对方以何种拳法何种脚法进攻均可采用后移重心的方法，闪躲对方的进攻。如对方以左直拳击我头部，我可采用重心后转、上体后仰的方法闪开对方的直拳（图一55）。要求：后闪幅度不要过大。

②侧闪：

预备式站立，当对方以直拳或勾拳进攻时，后闪不及便可采用侧闪技术（图一56）。要求：侧闪的幅度，以能闪开对方的进攻为度。



图一55



图一56

③低闪：

预备势站立，当对方想以直拳或摆拳攻我上盘时，我可屈腿低头降低重心，闪开对方的上盘进攻。要求：下闪不要过低。

④跳闪：

预备式站立，当对方想以扫堂腿攻我下盘时，我可蹬腿跳起，闪开对方的下盘进攻（图一57）。要求：跳闪幅度，

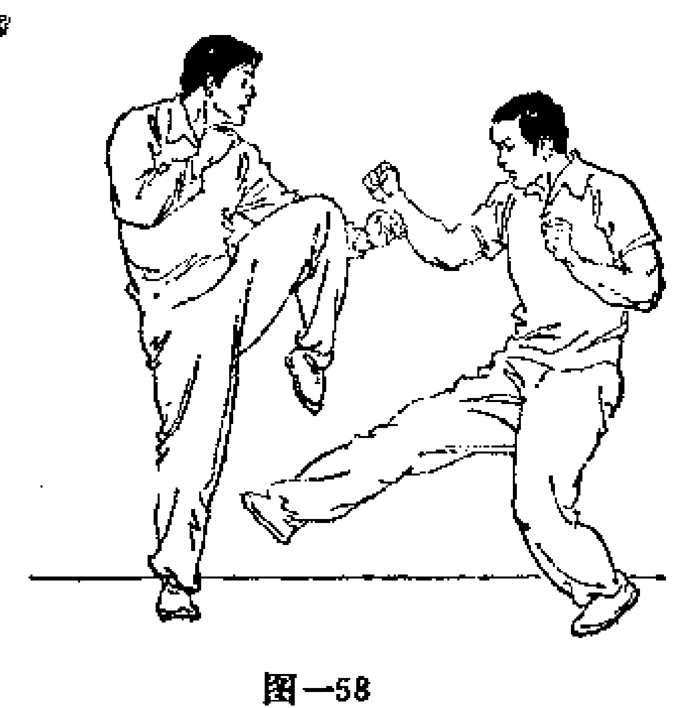
以能闪开对方进攻为度，跳闪不要过高。



图—57

⑤提膝闪：

当对方想以铲腿、踹腿等腿法攻我下盘时，我迅速收腹，屈膝提腿闪躲（图—58）。要求：闪躲的动作幅度，以能闪开对方的进攻为度。



图—58

⑥转身闪：

当对方以蹬腿、踹腿等腿法直线攻我中盘时，我可以一脚为轴，向左或右转身闪躲。要求：转身的幅度，以能闪开对方的进攻为度。

（四）扭抱防守

扭抱防守是一种直接接触，具有危险性的防守方法，但掌握好时机，出手及时可化险为夷。成功的扭抱技术，可使对方有来无回，被动挨打。扭抱防守若配合摔拿技术，效果更好。

①勾挂：

当对方以脚进攻下盘时，我可用手臂做勾挂防守动作。如对方以左脚攻我下盘，我先屈身稍后闪，左臂经前向侧后勾手挂腿或踝关节（图一59）。要求：动作幅度，以防住为度。

②抱抄：

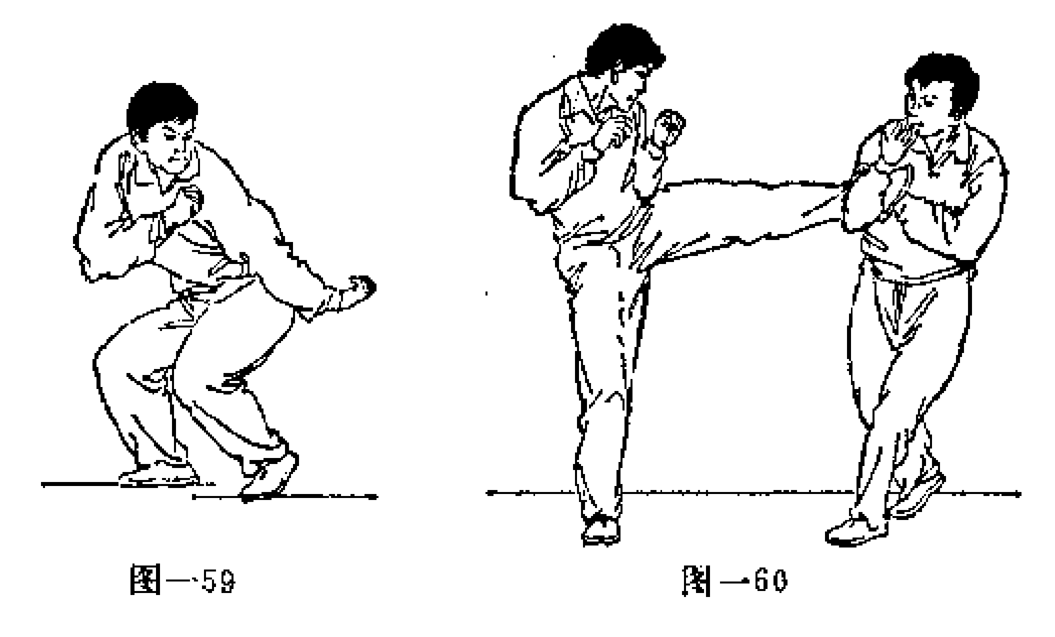
当对方以脚进攻中盘时，我可用手臂做抱抄防守动作。如对方以右脚攻中盘，我先稍左转体，同时左臂屈肘，然后用手或前臂向上抱抄对方右脚。要求：转身、屈肘、抱抄动作连贯一致。

③挎肘：

当对方以脚进攻中盘时，我可用肘挎其进攻脚做防守动作。如对方以左脚进攻胸部，我先稍左转体，随之右臂屈肘，挎其进攻脚的踝关节，同时左手抓握其脚掌，然后再做拦、推、拧或抬的动作（图一60）。要求：判断准确、挎肘及时，动作幅度以挎住对方为度。

④勾踢：

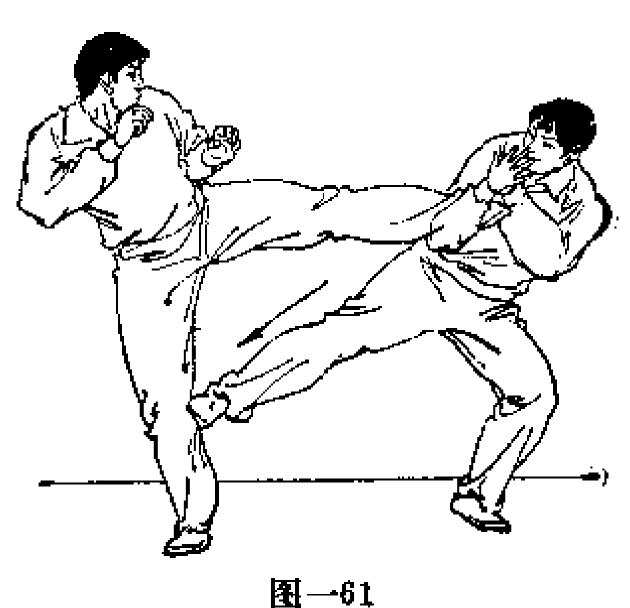
当对方以脚进攻中下盘时，我可乘势以脚做勾踢防守动


图一59　　图一60

作。如对方欲以左脚攻我裆部，我先稍后闪，随之起右腿用脚背勾踢其小腿或踝关节处。要求：勾踢在对方收腿之前完成。

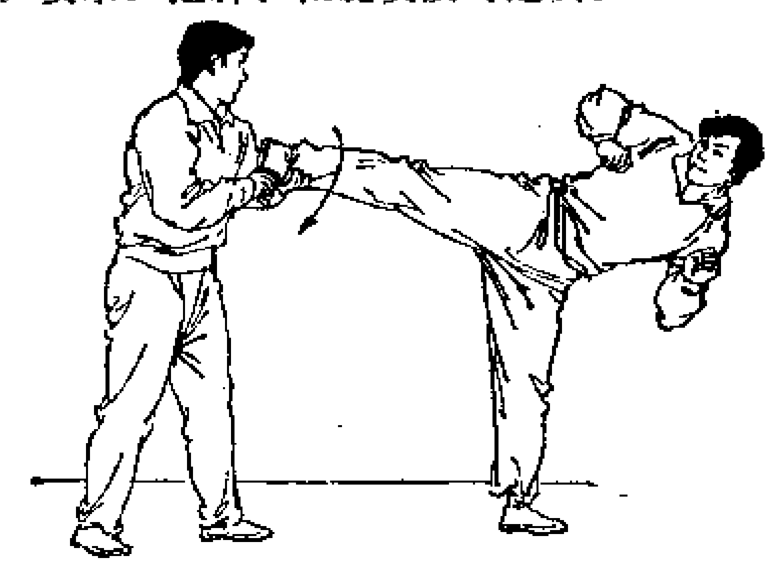
⑤抱铲：

当对方以脚进攻中盘时，我可用手抱其进攻腿，用脚铲其支撑腿。如对方以左腿攻我胸部，我先侧身闪躲，随之以右臂抱其进攻腿踝关节，左手抓握其脚，然后用右脚铲其支撑腿的膝部（图一61）。要求：闪身、抱腿、铲击动作连贯一致。


图一61

⑥抱扭：

当对方以脚进攻中、上盘时，我可用两手抓握其进攻脚，向左或右旋扭。如对方以右脚攻我胸部，我先稍后闪，随之用右手抓握其脚掌，左手抓握其脚跟，然后向左旋扭（图一62）。要求：抱脚、扭腿要及时连贯。



图一62

五、散手的反攻技术

散手反攻技术也是由踢、打、摔、拿四种形式组成。主要技术方法有：格挡冲拳、拍按冲拳、刁搂踹腿及抱腿摔和反拿等。

（一）格挡冲拳

格挡冲拳分上格挡冲拳、下格挡冲拳、侧格挡冲拳等多种。现介绍上格挡冲拳和侧格挡冲拳两种。

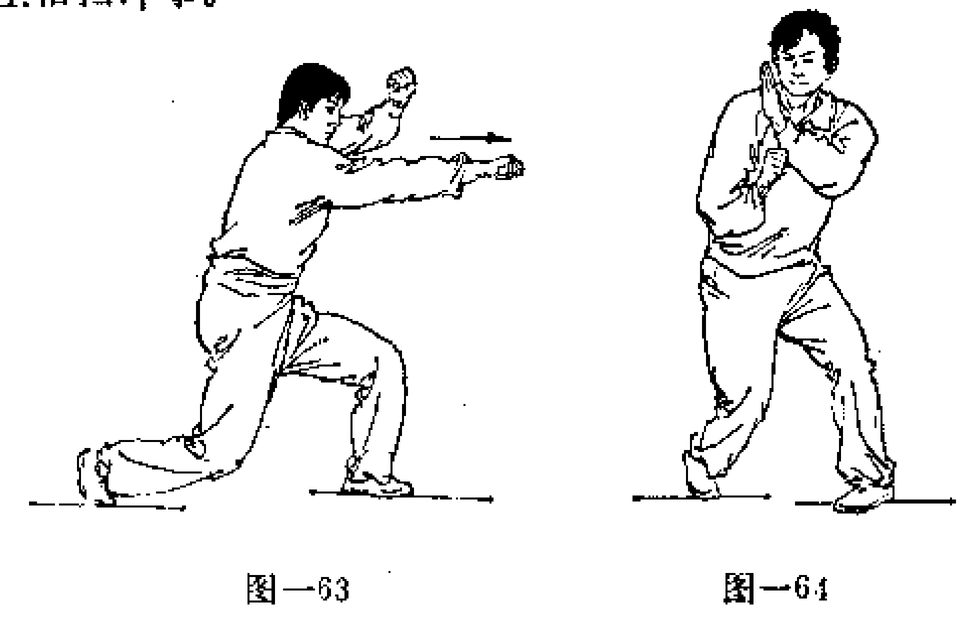
⑴上格挡冲拳：

当甲以右直拳进攻上、中盘时，乙先左臂屈肘，前臂内旋，用前臂向上格挡甲拳，随之用右直拳反攻甲中盘（图

63）。要求：格挡和冲拳连贯一致。

②侧格挡冲拳：

当甲以右拳进攻上、中盘时，乙先屈左臂向右格挡甲拳，随之用右直拳反攻甲中盘或上盘（图—64）。要求：同上格挡冲拳。



图—63　　图—64

（二）拍按冲拳

拍按冲拳包括按手冲拳、按脚冲拳等。

①按手冲拳：

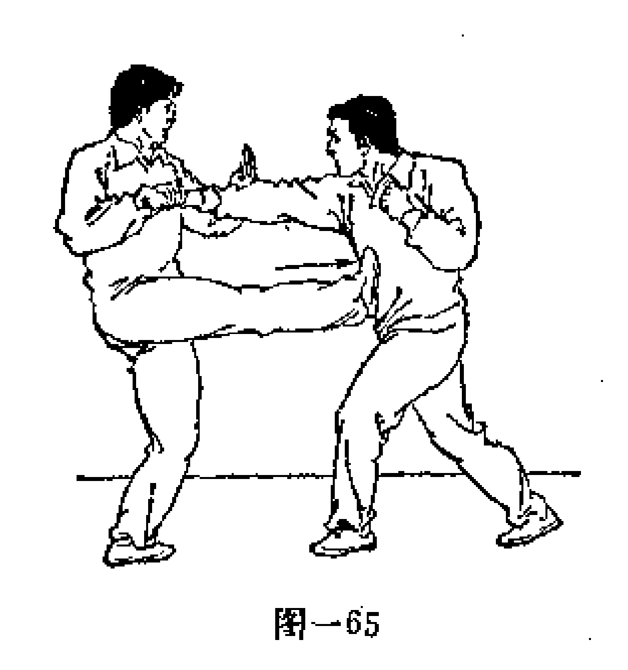
当甲以左直拳攻乙中盘时，乙先用左手由上向下做拍按动作，随之用右直拳进攻甲中盘或上盘。要求：按手、冲拳连贯一致，按手在甲发力之前完成。

②按脚冲拳：

当甲以左腿进攻乙中盘时，乙先用左手拍按甲脚，随之以右直拳进攻甲中盘。要求：按脚在甲发力之前完成，按脚、冲拳连贯一致。

（三）刁搂踹腿

刁搂踹腿包括搂手踹腿、搂脚踹腿等。


图—65

①搂手踹腿：

当甲以右直拳进攻乙中、上盘时，乙先用两手搂其右手，随之用右腿蹬踹其中盘（图—65）。要求：搂手、蹬踹同时完成。

②搂脚踹腿：

当甲以右腿进攻乙中盘时，乙先用两手搂抱甲右腿，随之用右腿踹甲支撑腿。要求：搂脚、踹腿连贯一致。

（四）抱腿摔：参见“摔法”。

六、散手的综合技术

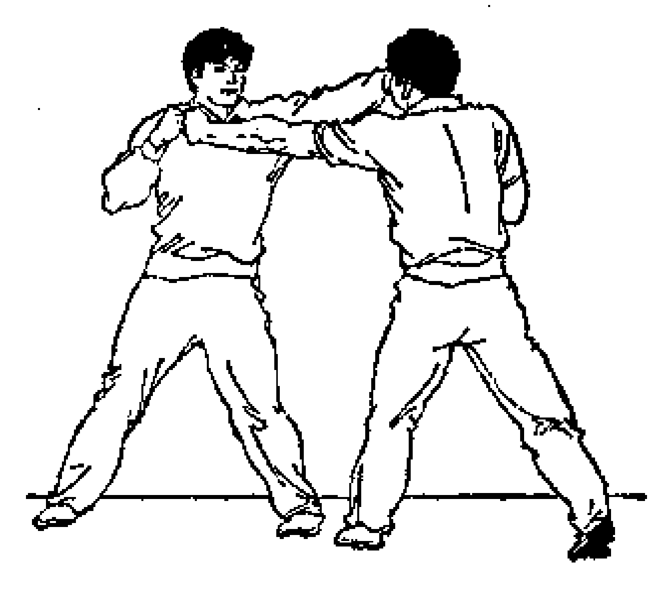
散手综合技术，是一种在较高战术意识指导下，合理运用防守和进攻技术的动作。主要方法有：避实击虚、虚晃实攻、佯攻巧打、强攻硬取、招架还打、借力巧取等。

（一）避实击虚

避实击虚，是一种闪躲或格挡对方的重击，顺势攻击其暴露部位的综合技术。具体方法有：避拳还拳、避拳踹腿、避拳撞膝、避腿还腿等。

①避拳还拳：

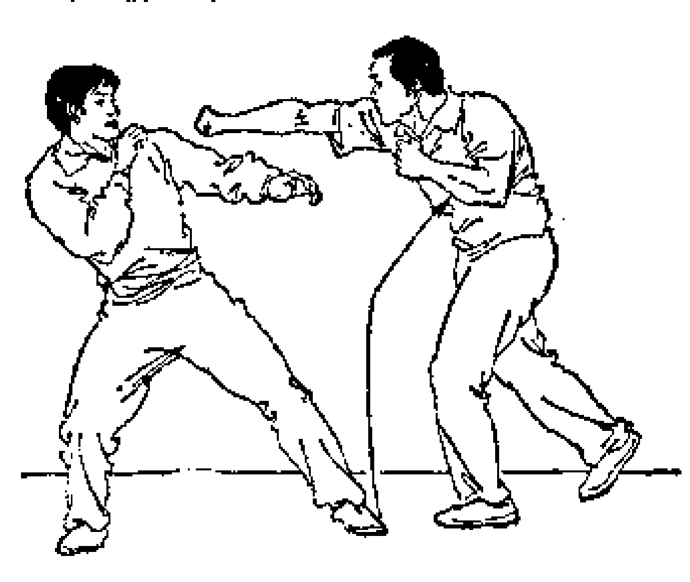
当甲以左拳虚点然后重攻时，乙快速向左躲闪并用右手抵挡，随之用左直拳猛击甲的面部（图—66）。要求：躲闪和抵挡动作迅速，还击有力。



图—66

②避拳踹腿：

当甲以左拳虚点然后以右拳重攻时，乙先向后闪躲，避开甲的重拳，随之屈左腿，向甲的腹部猛力踹腿（图—67）。要求：躲闪及时，踹腿准狠。



图—67

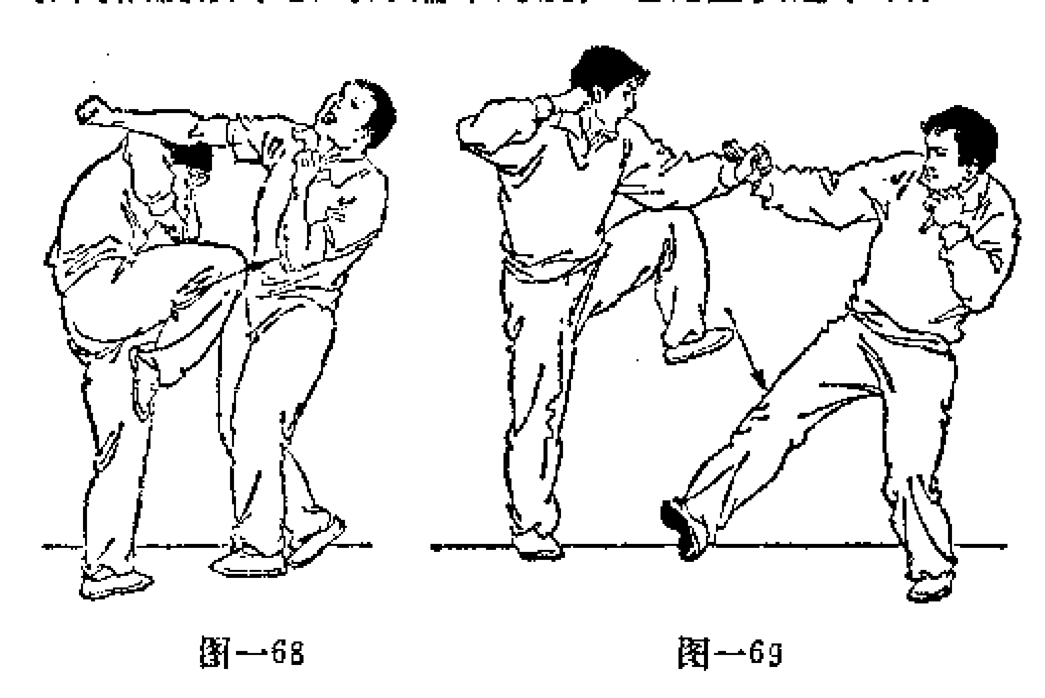
③避拳撞膝：

当甲以右摆拳重攻乙上盘时，乙先屈身向下闪躲，避开

甲的重拳，随之屈右膝，以膝关节向甲的腹部猛撞（图—68）。要求：躲闪和撞膝动作连贯一致。

④避腿还腿：

当甲以上虚拳下实腿进攻乙时，乙先屈膝上提，避开甲腿的进攻，然后向甲的右腿膝关节处蹬踹（图—69）。要求：躲闪幅度以不被对方踹中为度，还腿应快速准确。



图—68　　　　图—69

（二）虚晃实攻

虚晃实攻，是一种以虚假动作先给对方以假象，干扰其防守，使其暴露空当，为进攻创造条件。具体方法有：左虚右实、右虚左实、上虚下实、下虚上实、虚虚实实等。

①左虚右实：

此法一般用于左手在前的预备式者，即：先用左手（前手）做虚点拳，引诱对方防守，对方一旦暴露空当，便用右拳（后手）猛攻其头部。要求：若对方不防，虚手可变为实手。实手的进攻意图不能暴露。

②右虚左实：

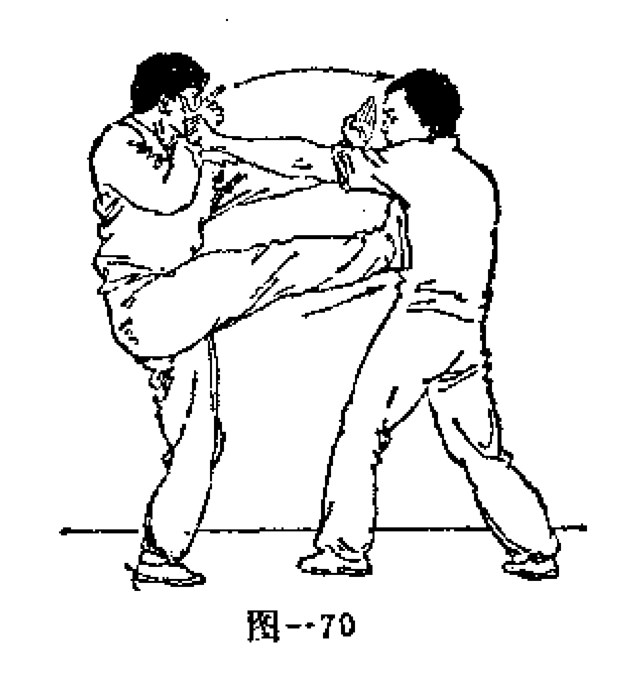
此法一般适用于右侧在前的预备式者。方法同左虚右实，惟左右虚实相反。

③上虚下实：

拳谚曰："手是两扇门，全凭脚打人"。指的就是用脚进攻的重要性。因此，上虚下实之法，适应于习惯以脚法攻人者。而先用左手虚晃，引诱对方防守或进攻，随之起右脚向对方中盘踹击（图—70）。要求：左手虚晃，右脚蹬踹，上下配合协调。

④下虚上实：

此法主要是以下肢做虚晃动作，以上肢进攻对方，方法同上虚下实，惟上下虚实相反。



图—70

⑤虚虚实实：

虚虚实实，真真假假，在散手中指的是有实有虚，有真有假，让对方难以把握进攻意图，乘其不备连续进攻。如以虚拳向对方连续虚晃两拳，把对方注意力引诱到上肢，忽视下肢，此时则用铲腿或踹腿连连出击。

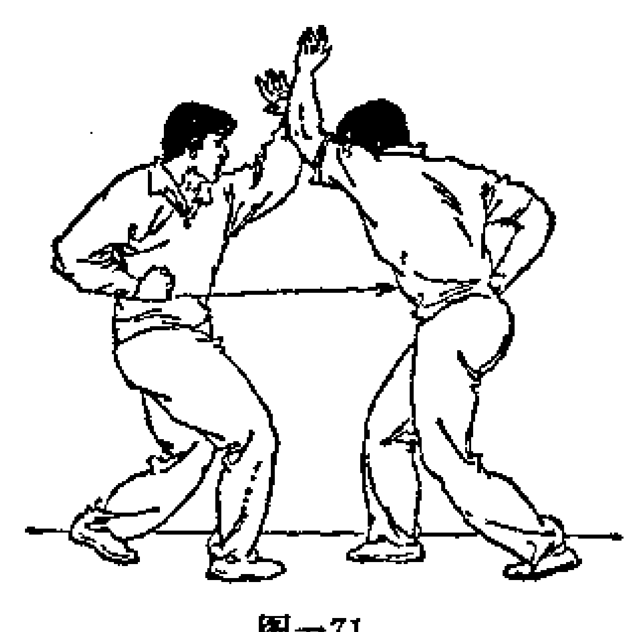
（三）佯攻巧打

佯攻巧打，是一种比较巧妙的虚招，"引蛇出洞"，随即乘机快打的虚引实攻技术。具体方法有：指上打下，声东击西、以快制慢、以长制短等。

①指上打下：

当乙以直拳佯攻甲的头部，甲用左手（前手）架格防守

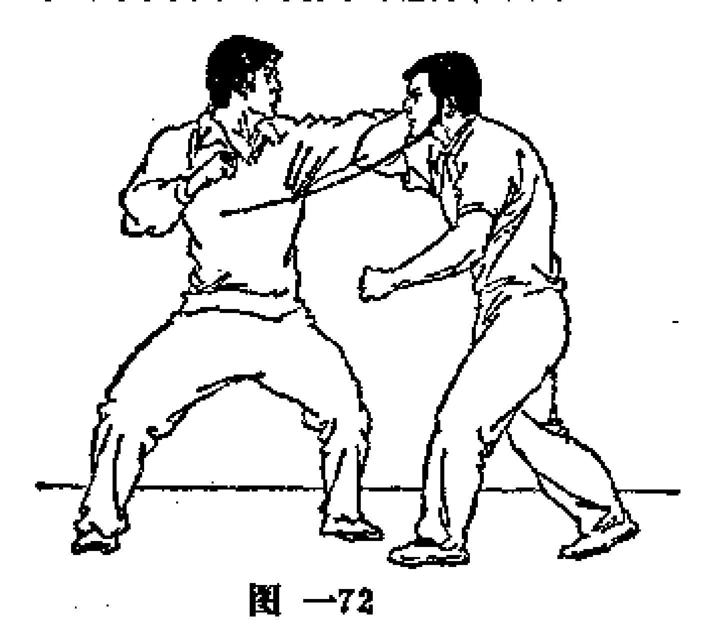
时，甲的左侧肋部及上腹部就露出空当，乙此时可用右拳向甲的腹部或左侧肋部进攻（图—71）。要求："指上"协调自然，"指下"快速有力。



图—71

②声东击西：

当乙以左摆拳佯攻甲的头部右侧，甲主要精力用于防守头部右侧时，其头部左侧和面部就被忽视，乙此时可用右直拳或右摆拳进攻甲的面部或头部左侧（图—72）。要求：左



图—72

摆拳表现得慢而凶狠，右摆拳或右直拳快而有力。

③以快打慢：

拳谚曰："彼不动，我不动，彼若动，我先动"指的是冲拳或踢腿，发力应突出的是一个"快"字。如甲以腿进攻乙中盘或上盘，未等甲腿发力，已被乙抱住，或被乙腿阻截。又如甲以腾空侧腿进攻乙的中盘或上盘，当甲在空中还未落地，已被乙击中。以快打慢首先要掌握好时机，其次是合理运用技术。

④以长制短：

拳谚曰："一寸长，一寸强"，指的是在同样速度和力量的条件下，长能胜短。在通背拳的理论研究中，强调"放长击远"是有一定道理的，这在散手中更能说明问题。如甲以左直拳进攻乙的上盘，乙则稍侧闪，用右腿踹击甲的中盘（图一73）。这样既可防守又可进攻。

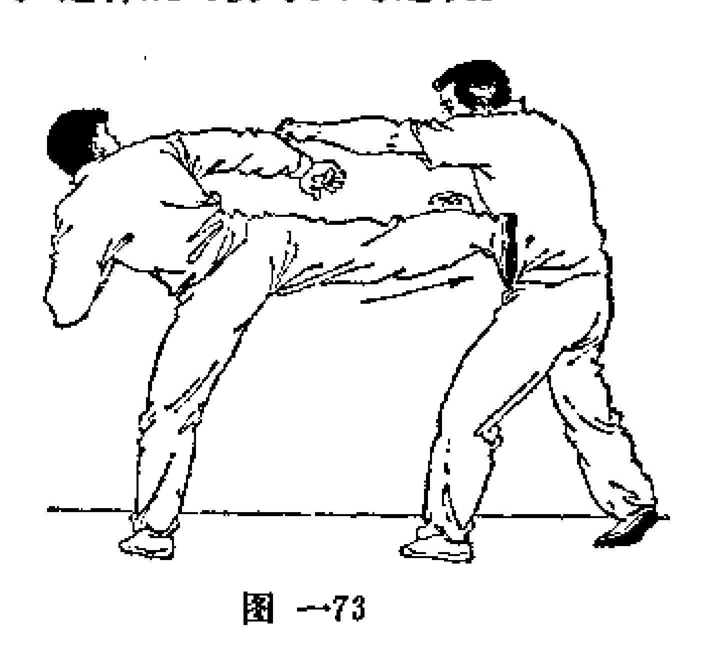


图 一73

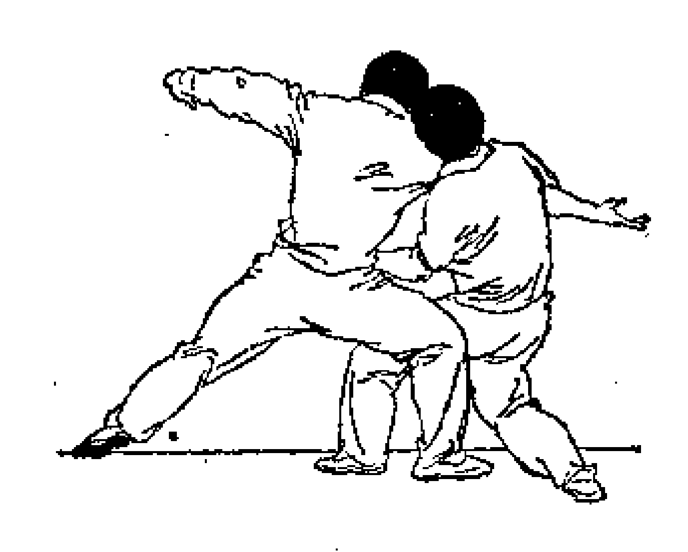
（四）强攻硬取

强攻硬取，是一种具有危险性的进攻方法。强攻而不是莽撞，硬取而不死拼。要求的是有智有勇的进攻。具体方法

有：贴身靠摔、缩身紧逼等。

①贴身靠摔：

双方以预备式站立时或乙防过甲的上盘进攻后，乙可采用抢步入怀、贴身靠摔的方法。即乙缩身收臂、快速上右腿至甲左后侧，然后用右膝顶其左腿，随之展胸开臂，以右上臂或肩挤靠甲的胸部，并向右转身，将甲摔至身后（图一74）。要求：贴身即摔。



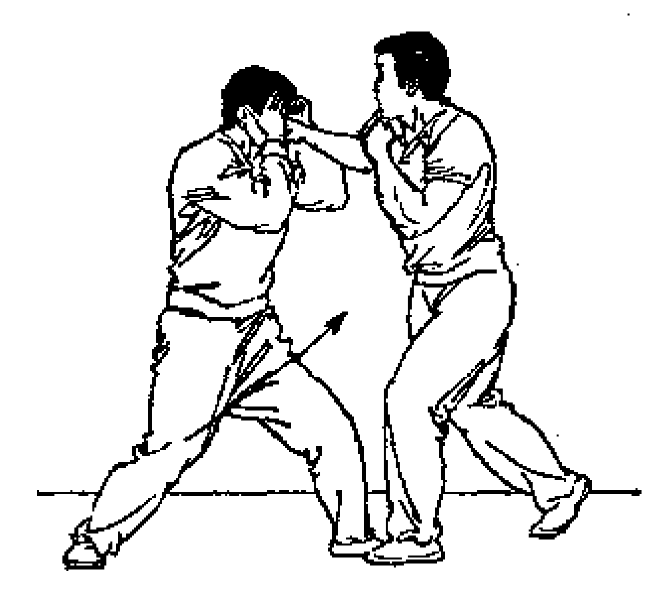
图一74

②缩身紧逼：

若甲是个善于强攻者，乙可采用缩身紧逼的方法寻找战机。如甲以直拳连续进攻时，乙则屈肘用两前臂护头，封住对方的进攻，并上步紧逼甲，然后寻找战机，用右膝撞击或用右腿踹击甲的中盘或下盘（图一75）。要求：紧逼后快速反攻。

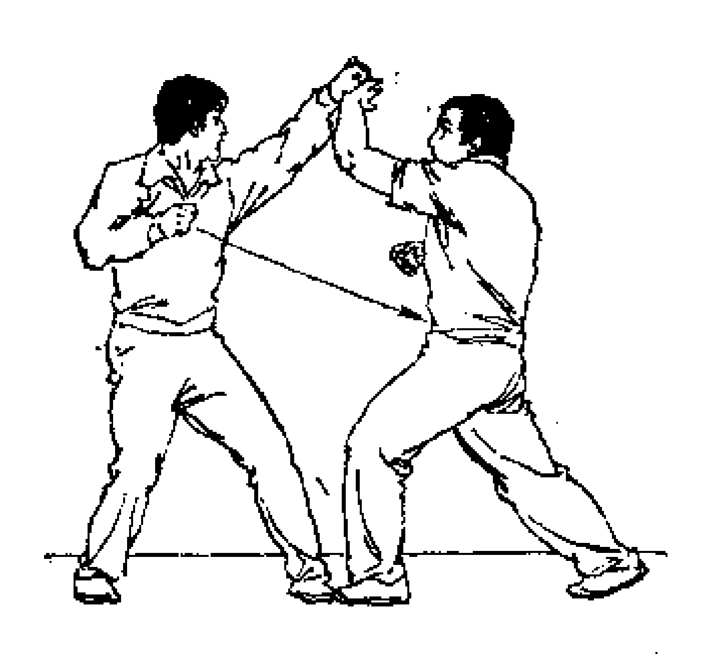
（五）招架还打

拳谚曰："不招不架，只是一下，犯了招架，就有十下"，指的是在防守中存在的问题。在防守中勿出现顾此失彼，防一漏十的现象。招架还打有两种形式：一是彼招己



图一75

打，二是己招彼打。这里主要介绍的是第一种形式，第二种形式可参见第五部分“散手的反攻技术”。招架还打的具体方法有：防上打下、防下打上，防左打右、防右打左等，在不同的部位中还有：防拳还拳、防腿还腿、防拳还腿、防腿还拳等。



图一76

①防上打下：

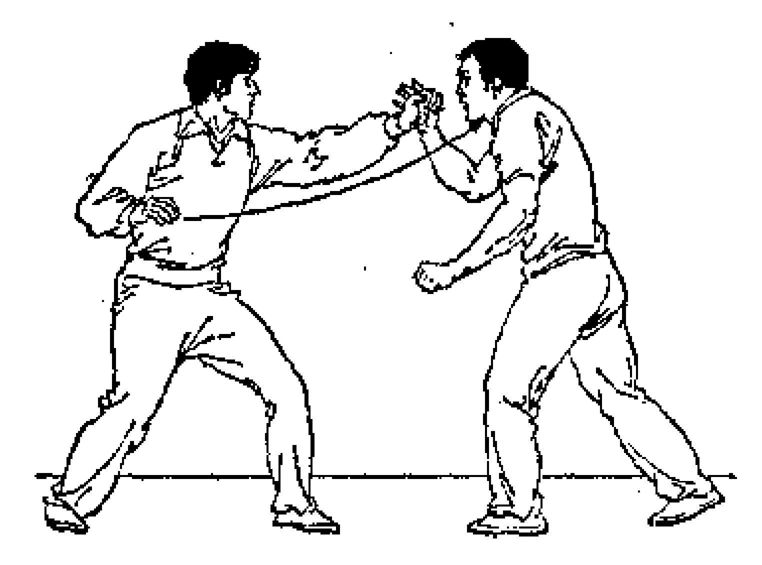
当乙以左直拳进攻甲上盘，甲用左臂招架时，乙再上左腿，同时用右直拳攻击甲的中盘（图一76）。

②防下打上：

方法同“防上打下”，惟进攻顺序相反。

③防左打右：

当乙以左摆拳攻击甲的头部右侧，甲用右臂防守时，乙再用右摆拳攻击甲的头部左侧（图一77）。要求：左右摆拳快速连贯。



图一77

④防右打左：

方法同"防左打右"，惟进攻顺序相反。

⑤防拳还拳：

指的是拳的连续进攻。当甲以左右直拳进攻乙的头部，乙用两臂保护头的正面时，甲随之再用左右摆拳连续进攻乙的头部两侧，或用左右勾拳进攻乙的腹部。

⑥防腿还腿：

指的腿法的连续进攻。当甲以铲腿进攻乙的下盘，乙屈膝防守时，甲随之再以侧踹腿进攻乙的中盘或下盘，或用转身踹腿等。

⑦防拳还腿：

指的是拳脚互用。当甲以直拳或摆拳连续进攻乙，而乙用架格防守时，甲可再以踹腿或转身摆腿进攻乙。

⑧防腿还拳：

方法同防拳还腿，惟进攻顺序相反。

（六）借力巧取

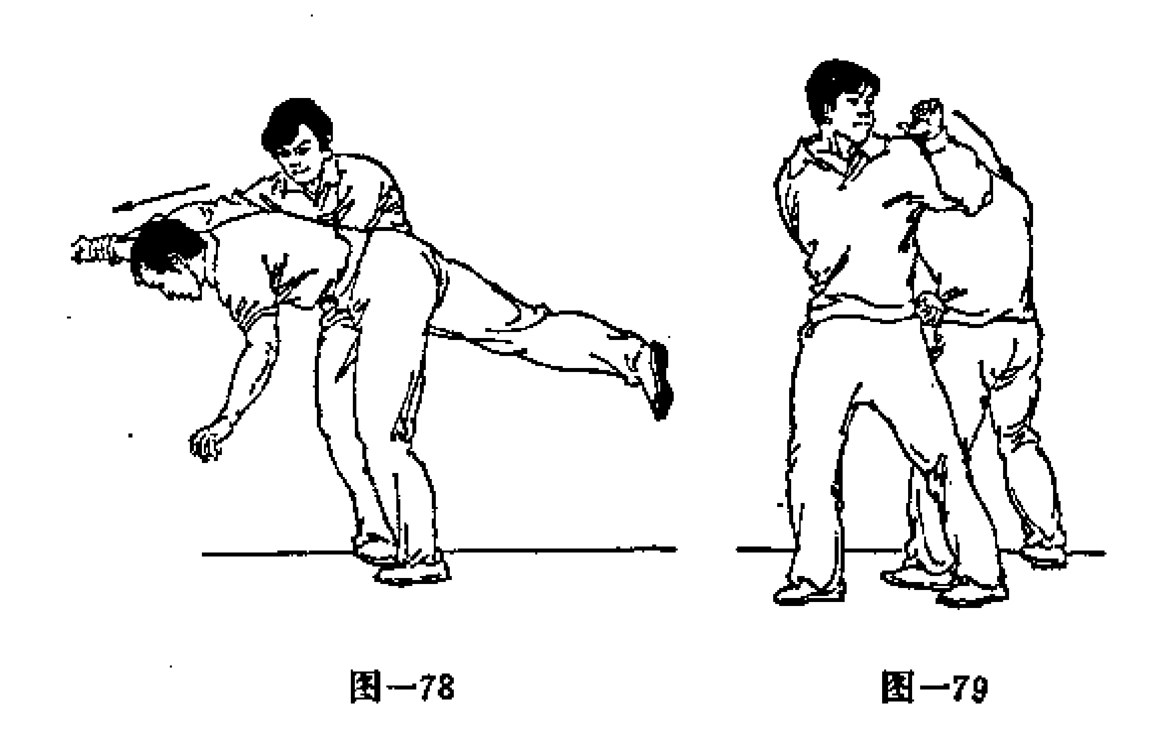
拳谚曰："以柔克刚，顺势化打"。指的是在防守时，借助对方的攻击力进行反攻。具体方法有：借力摔、借力打、借力撞、顺势踢等。

①借力摔：

是借助对方的冲力，将对方摔倒。当甲以右直拳大力向乙上盘进攻时，乙先向右侧闪躲，随之用右手刁搂甲腕部，左手抓握甲的上臂，然后以右脚戳击甲的左腿踝关节上端，同时两手向后顺带，甲便摔倒（图一78）。要求：闪身、戳脚、带臂用力连贯。

②借力打：

当甲以两手拿乙右臂，并使乙右臂内旋时，乙可顺势向左转身，用左肘向甲的背部猛击（图一79）。要求：反攻时，用力顺随。



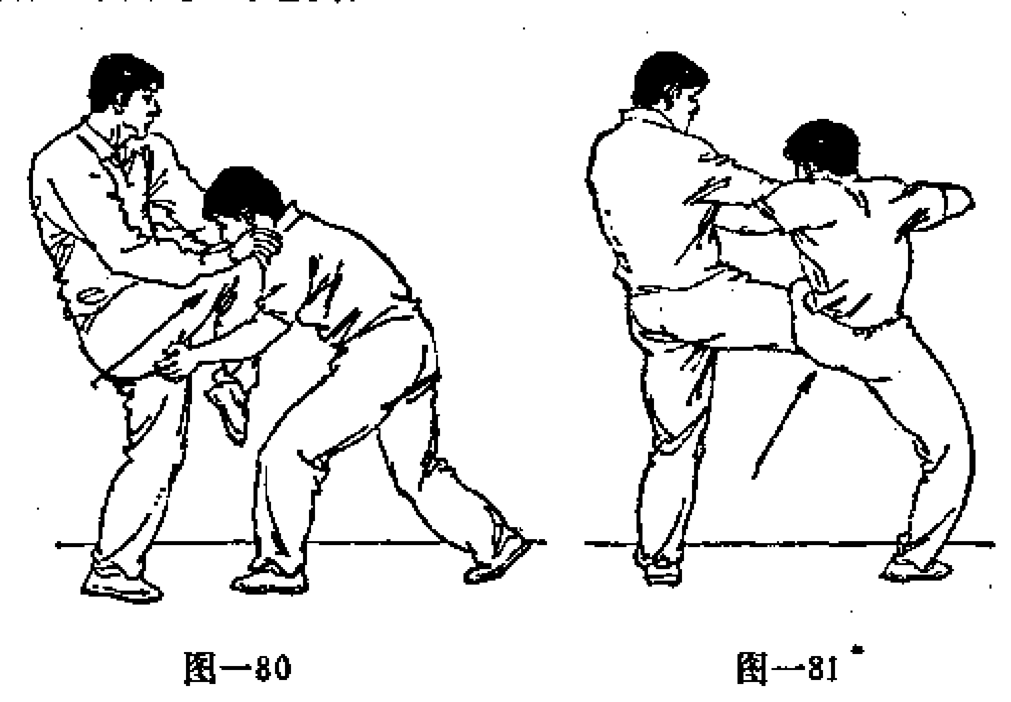
图一78　　图一79

③借力撞：

当甲自正前方伏身欲抱乙右腿时，乙先顺势抓按甲的两肩或头部，随之屈右膝、抬腿，向甲的头部或胸部撞击（图一80）。要求：抓按、撞膝快速连贯。

④顺势踢：

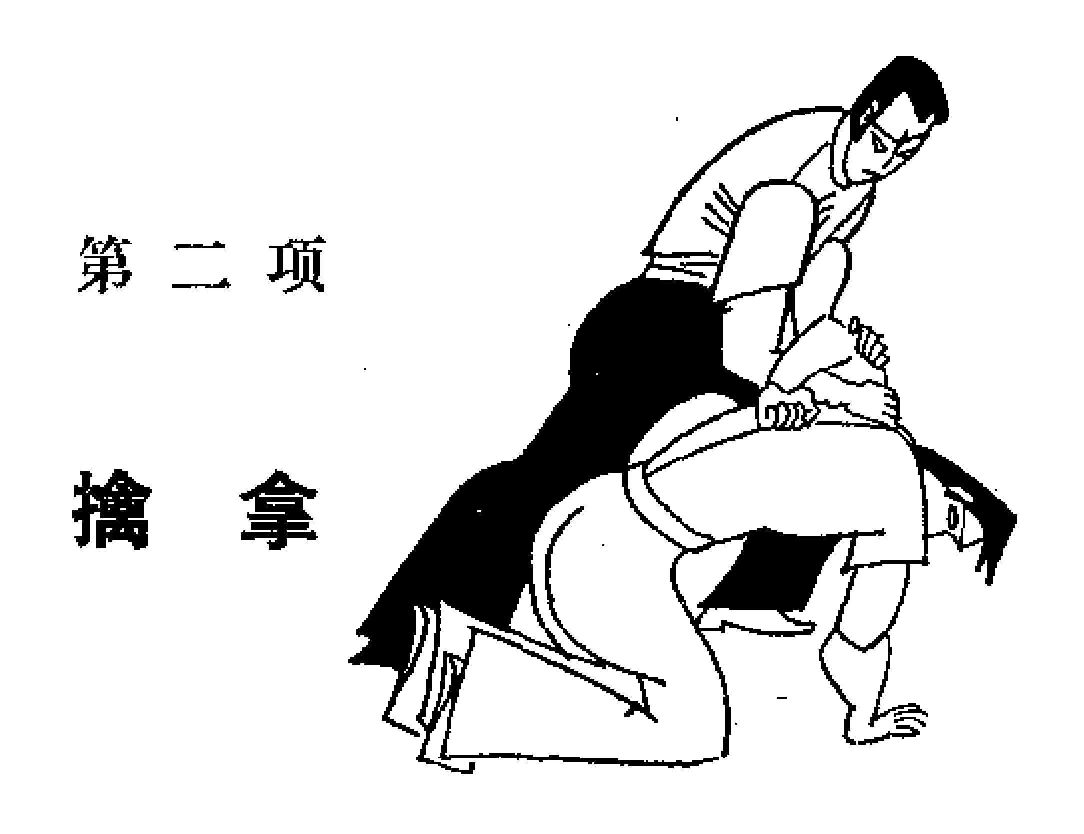
当甲以左腿经前向右扫踢乙的左腿时，乙先向后移左腿，随之用右腿经前向左扫甲未落地的左腿（图一81）。要求：闪躲、扫踢快速连贯。



图一80　　图一81

第二项

擒　拿



一、擒拿概述

擒拿，是中国武术技击的"四大技法（踢、打、摔、拿）"之一。所谓"擒拿"，就是在与对手短兵相接的搏斗中，运用切、点、锁、扣、压、拧转等手法，攻击对手的关节、穴道和要害部位，使对手身体局部产生剧痛而束手就擒的一种技术方法。

擒拿可分为四大技法：①反关节——它所采用的技术动作，往往利用力学中的杠杆原理，迫使对手违反人体关节的活动范围和生理特点而就范。如撅指、缠腕、压肘等等。②抓筋法——它是利用五个手指的抓劲，将对手身体某部位肌肉或筋脉抓拿起来，使其产生疼痛或失去反抗能力的一种技法。如抓胸锁乳突肌和颈总动脉，能使对手大脑供血不足，头晕目眩。又如抓裆部，能使对手休克。③拿骨术——它是

拿对手的骨之结节处和人体中较细小的骨头，如锁骨、指骨等骨骼较薄弱的部位，主要使对手产生剧痛和骨体受损。④点穴法——它是以中医的经络、穴道学说为基础，运用点、按等手法攻击对手的穴位，迫使对手因局部麻木、疼痛而就范的一种技法。如点按合谷、曲池两个穴位，能使对手手臂麻木而又疼痛，不能举动。

擒拿法动则上、中、下三路齐变，轻灵巧取；制则身、手、脚一体兼施，招法奇妙。其状文雅，其效剧烈。擒拿技法除了可以用来锻炼身体外，还可用于实战，尤其是对公安战士、侦察兵，以及人们日常的防身等有很高的实用价值。

二、擒拿的基本技术

擒拿技术精巧，内容丰富，民间有“三十六拿法，三十六解法”之说，实际上，流传在民间的擒拿技法不可胜数。本篇仅着重介绍一些常用的擒拿、解脱与反擒拿技术。

（一）主动擒拿技术

主动擒拿，就是运用各种擒拿方法，利用一切可乘之机，主动向对手身体某一部位发起进攻，并将对手擒获。

1.撅指：

动作：当你与对手握手时（图二1），你尽量将四指与拇指分开，虎口前推，插入对手虎口内；随后猛然用拇指和食指向下卡压住对手拇指的第一指节，虎口前顶，手臂回带，



图二1

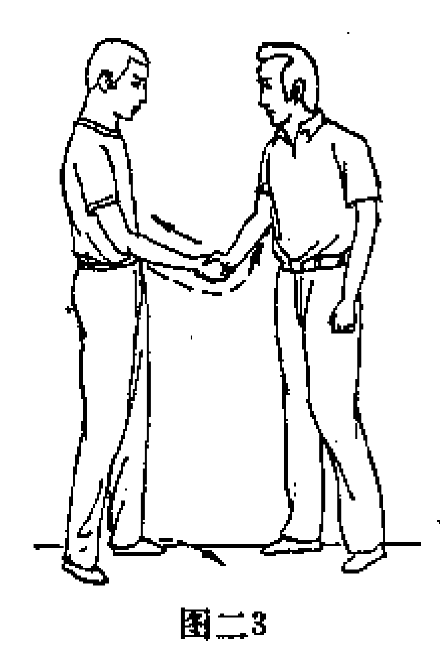
图二2

合力迫使对手就擒（图二2）。

要求：拇指和食指向下卡压要入木三分，虎口前倾、手臂回带要坚决。动作要一气呵成。

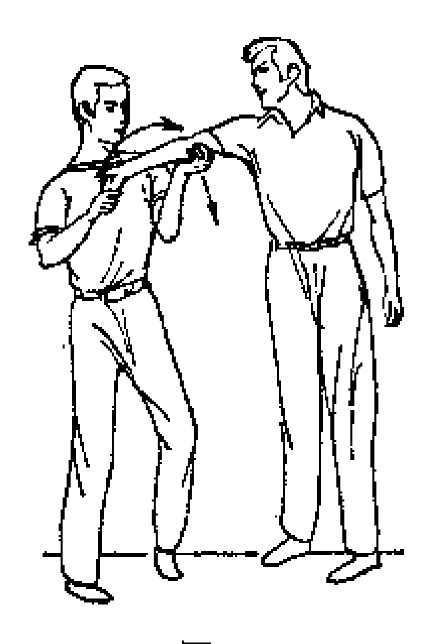
2.托肘叠腕：

动作：当你与对手握手时（图二3），你迅速上左步右转身，同时右手一边回带一边滑抓对手的右手四指（拇指除外），并将其掌心翻向上，向下折其腕，左手随右转身由下向上猛托其右肘，两手合力使对手就擒（图二4）。此时，若对手沉肘拉腕反抗，你则顺势将其右手指向上、向前弧形折叠其腕，左手由下向上助力，彻底擒拿对手（图二5）。

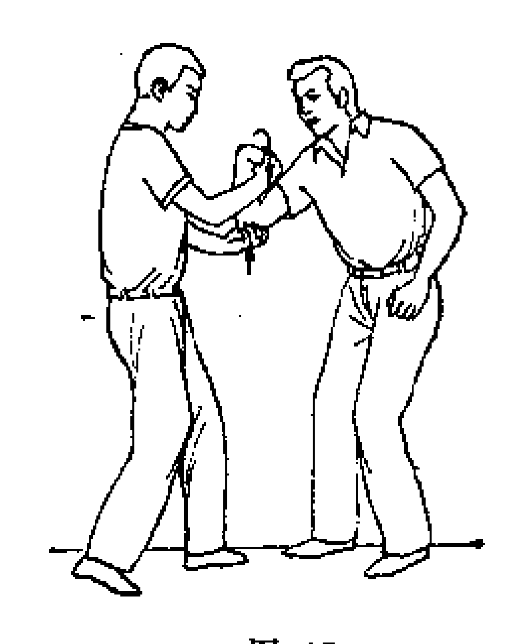


图二3

要求：右手要一边回带一边折腕，与左手上托同时完成托肘动作。

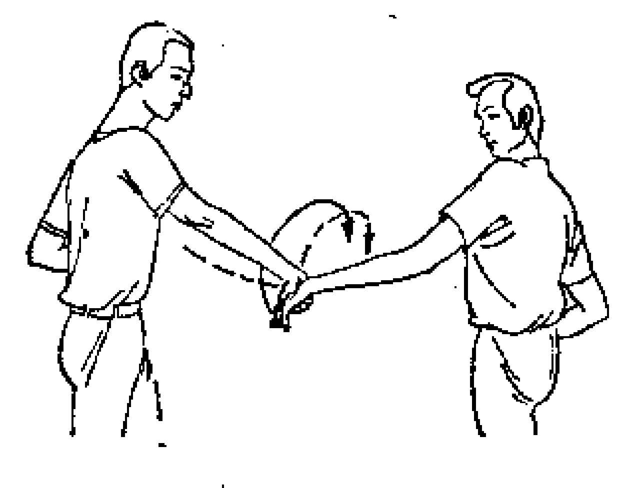


图二4



图二5

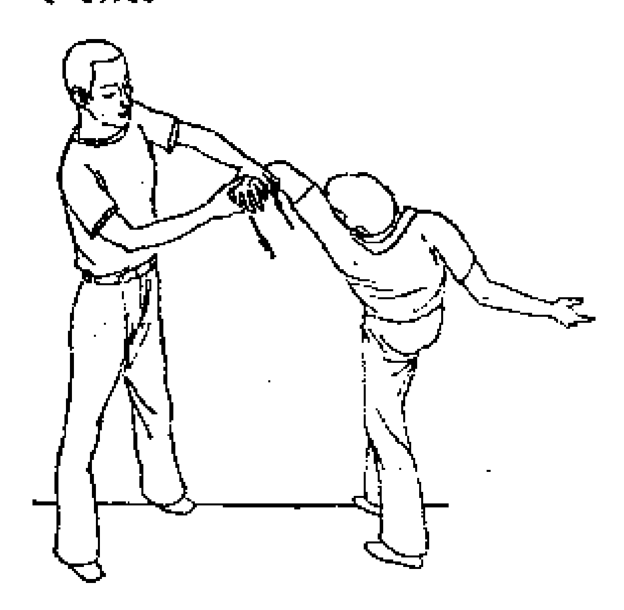
3. 卷腕：



图二6

动作：你用右手主动抓握对手的左手（拇指掐其手背部；其余四指扣握其手心）（图二6）；随即迅速提腕，左手同时握其手腕助力，使其手向上、向右卷腕，迫其就擒（图二7）。

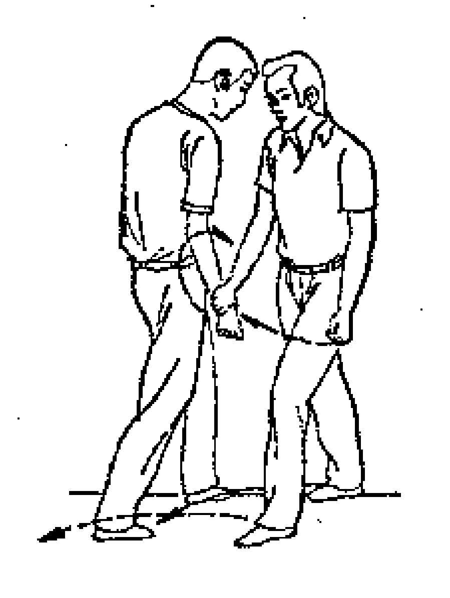
要求：右手抓腕要准确得法，右手提腕、左手助力卷腕要迅速敏捷，一气呵成。



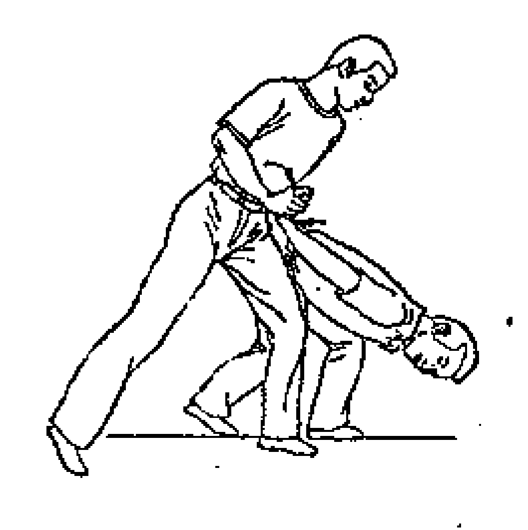
图二7

4. 折腕：

动作：当你与对手行走相错时，迅速用右手倒抓其右手腕（图二8）；随即迅速向上提腕，左手握其腕助力，同时，右、左脚依次迅速上步并向右转身绕至对手后方，两手合力卷折其手腕，迫其就擒（图二9）。



图二8

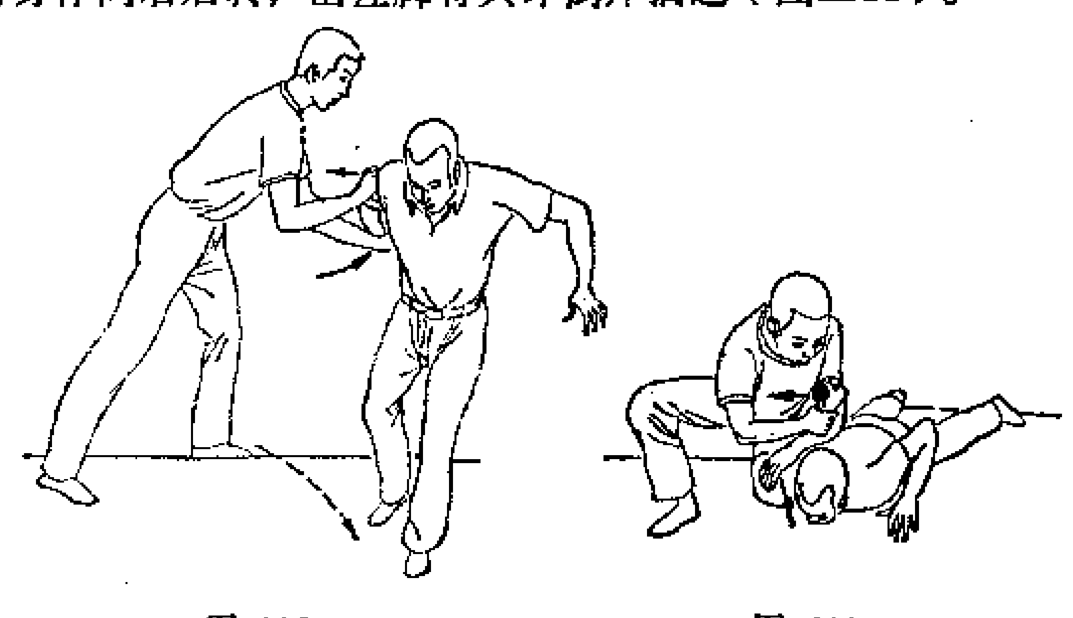


图二9

要求：右手抓腕要准确得法，右手提腕、左手助力、上步转身要迅速敏捷，一气呵成。卷折腕要坚决。

5.拉肘别臂：

动作：你由前接近对手右侧时，先突然用左前臂挡住对手右臂并从其臂内侧穿过，同时右手从上方抓住对手的肘部往回猛拉(图二10)；随即左手扒住对手的上臂猛力下压，同时身体向右后转，出左脚将其绊倒并擒之（图二11）。

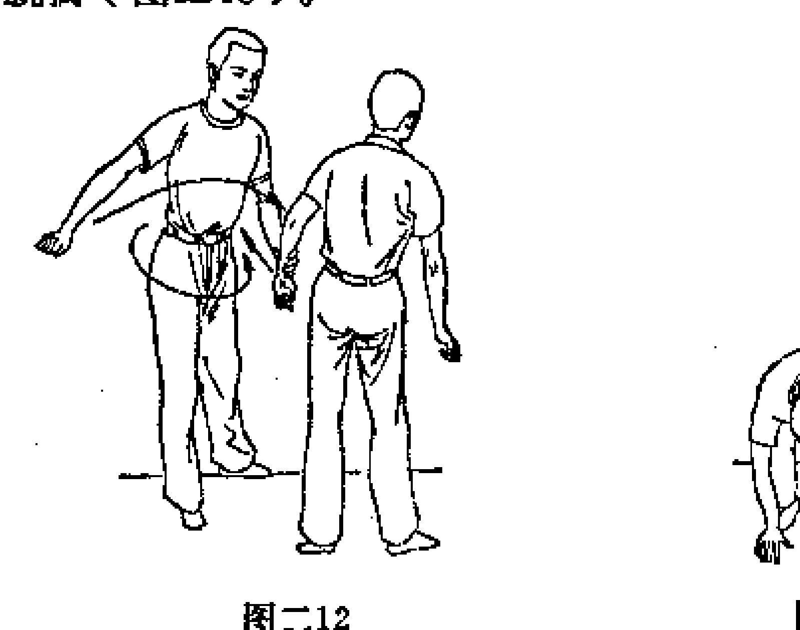


图二10　　图二11

要求：拉肘别臂要坚决，下压绊腿要协调一致。

6.提腕压肘：

动作：你由前接近对手左侧时，左手虎口向前，迅速抓住其左手腕（图二12）；随即向左转身，左手向上旋提其腕，同时用右前臂由上向下猛按压对手肘关节，两手合力迫其就擒（图二13）。



图二12　　图二13

要求：左手抓腕要准确，转身、提腕、压肘要瞬间同时完成。

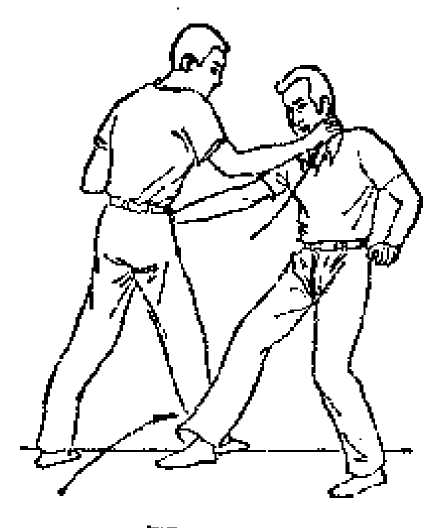
7.抓腕扼喉：

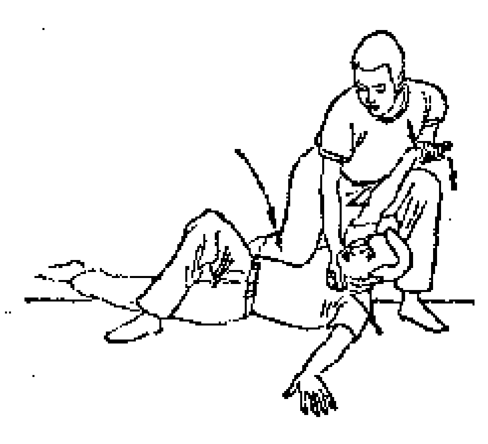
动作：你由前接近对手右侧时，左手虎口朝前迅速抓住其右手腕，同时迅速上右腿猛绊其右腿，右手猛扼其喉将对手摔倒（图二14）；随即右膝跪砸其肋以擒之（图二15）。

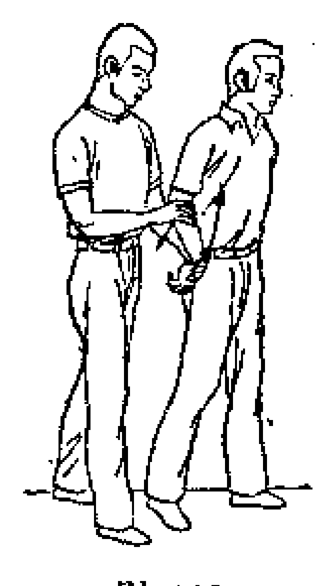
要求：右手抓腕要准确迅速，扼喉绊腿要准、狠。

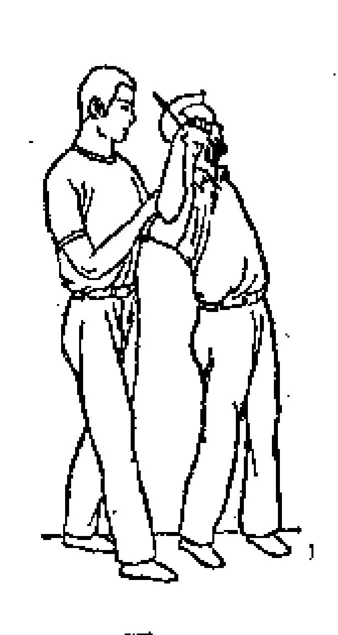
8.拉肘携腕：

动作：你从后方接近对手身体右侧时，左手迅速抓握其右手腕，右手拍压其肘关节（图二16）；随即你左手拇指卡


图二14


图二15


图二16


图二17

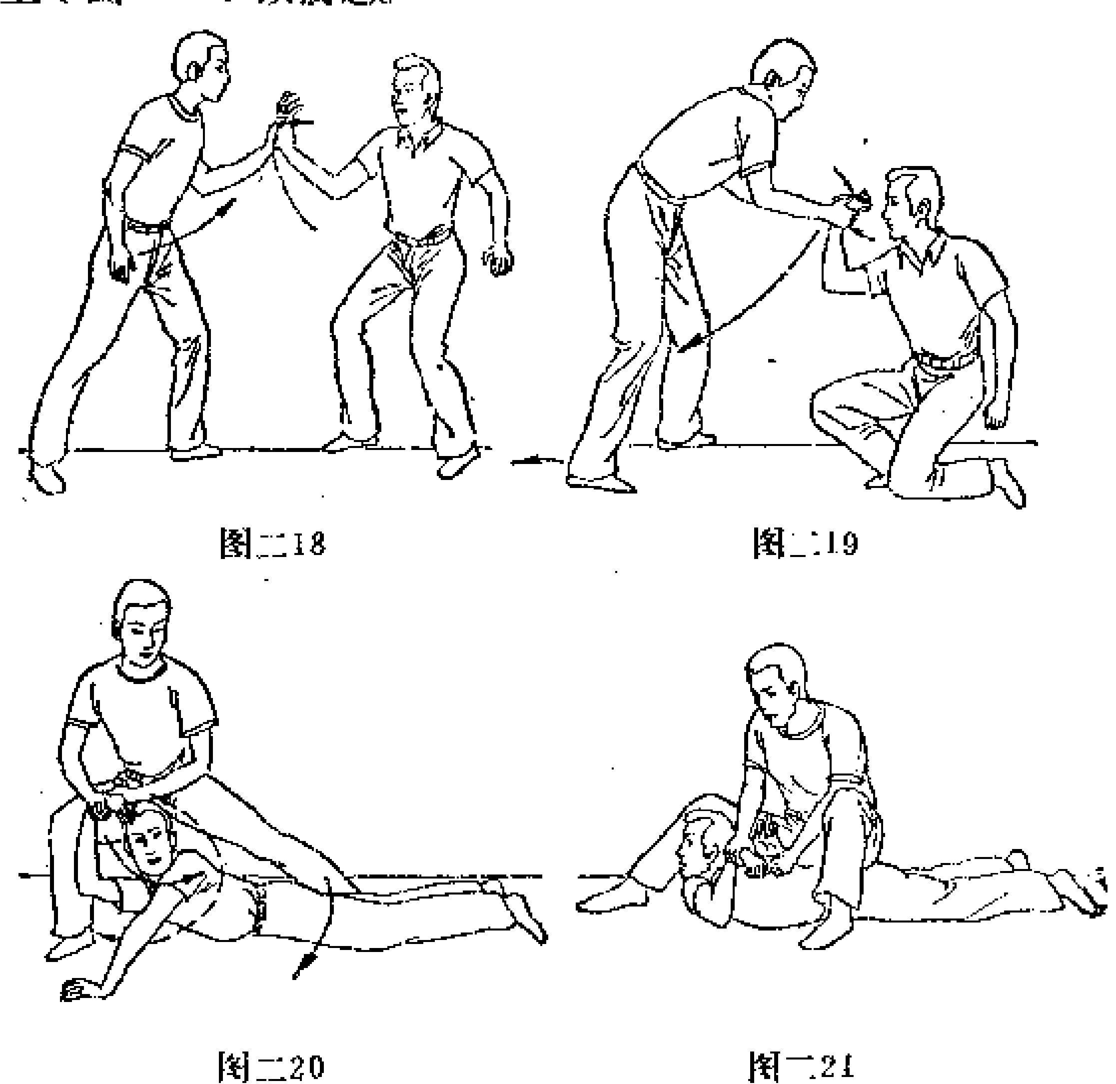
定对手腕关节，其余四指扣压其手背并向上抬送其右前臂，右手向下拉卡其肘关节（图二17）；随后，用双手将对手的右手夹制在左腋下以擒之。

要求：左手抓握要迅速准确，拇指与其余四指的合力要有爆发性。

9.叠腕牵羊：

动作：你从侧面接近对手身体右侧时，迅速用左手抓握

其右手腕（拇指卡其手背，其余四指扣其手腕），随即向上抬并叠其腕向外拧（图二18），同时用右手同样握对方右手腕；随后两手拇指同时向前顶叠其手背，迫其下蹲（图二19）；随即右腿后撤，同时两手叠腕下压后拉，将对手拉倒（图二20）；然后将其右臂从颏下绕过，并跨腿坐砸其腰，右手控制对手右手腕，左手从其左腋下穿过将其左手别至背上（图二21）以擒之。



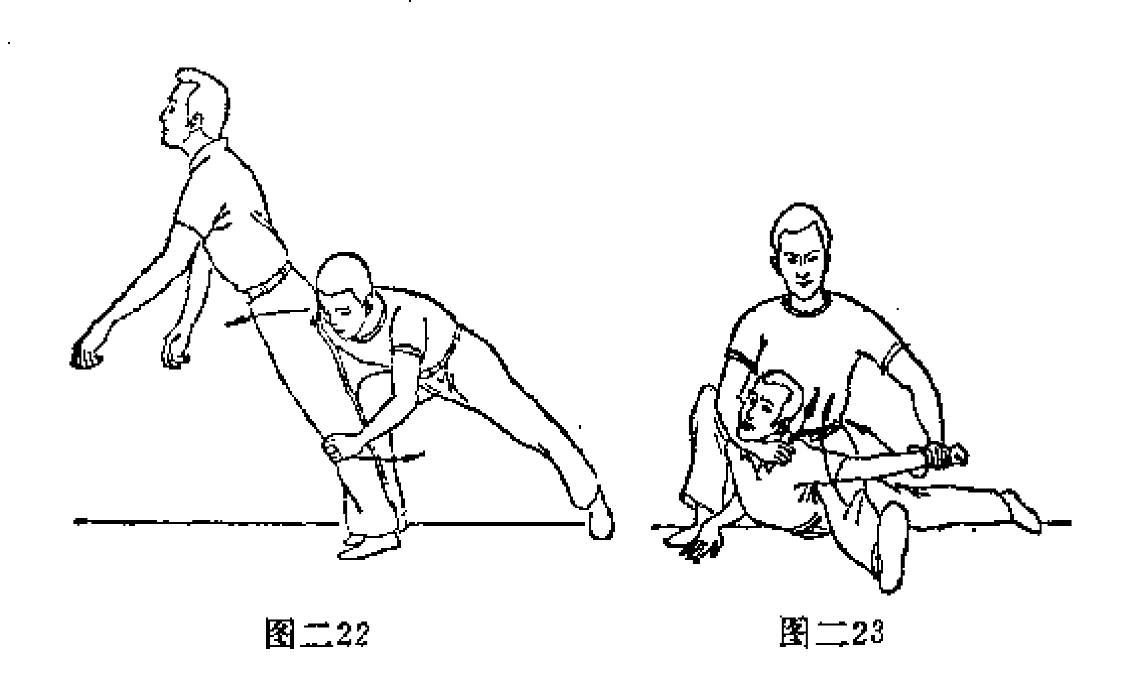
图二18　　图二19

图二20　　图二21

要求：左手抓握要迅速准确，叠腕要狠，下压后拉、擒制要一气呵成，不可松劲。

10.抱膝夹肘：

动作：你从后方接近对手背后时，迅速下蹲，前俯，用两手搂抱其膝关节，并向后抱拉，同时用肩向前撞顶其臀部（图二22），两手合力将对手摔趴在地；随即迅速上步坐砸其腰，几乎同时，将右手从对手颏下穿过，以前臂紧锁其喉，左手抓其左手腕并向大腿根处拉折、拧转(图二23)；随后，左膝上抬并向内侧夹压其肘关节，利用腰部支顶和大腿夹压之力将其擒固（图二24）；然后换手锁喉，同样控制其右手关节。

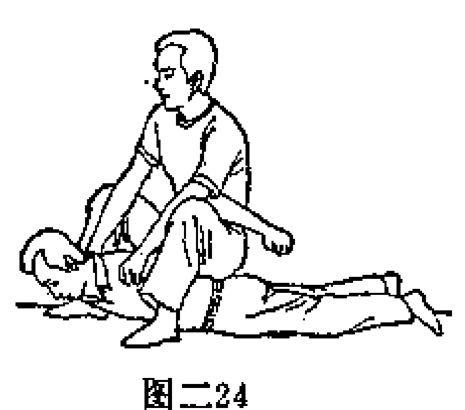


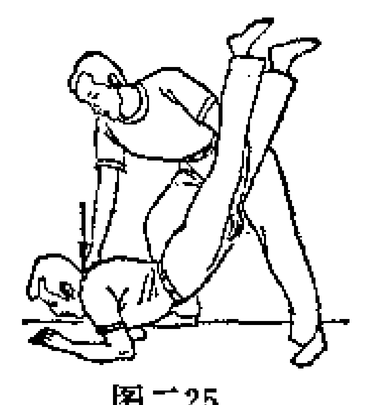
图二22　　图二23

要求：拉膝、顶臀要坚决，骑压要迅速，锁喉、夹肘要狠。

11.掏裆夹肘：

动作：你从后方接近对手背后时，左脚在前，左手由后插入其裆，随即猛力后拉上提，同时右脚迅速上步，右手以掌刃（手掌小指侧缘）猛砍其脖，两手合力将其摔倒（图二25）；然后迅速上步坐骑、锁喉、夹肘（参见图二23、24）以擒之。


图二24

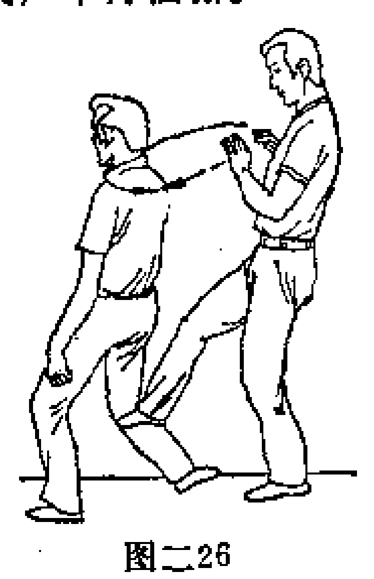

图二25

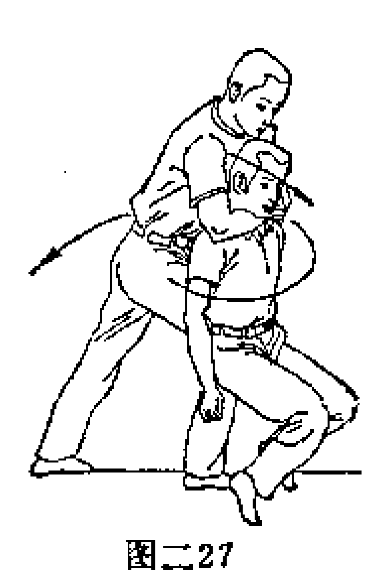
要求：掏裆手劲要狠；后拉上提、砍脖、锁喉、夹肘要连贯协调，一气呵成。

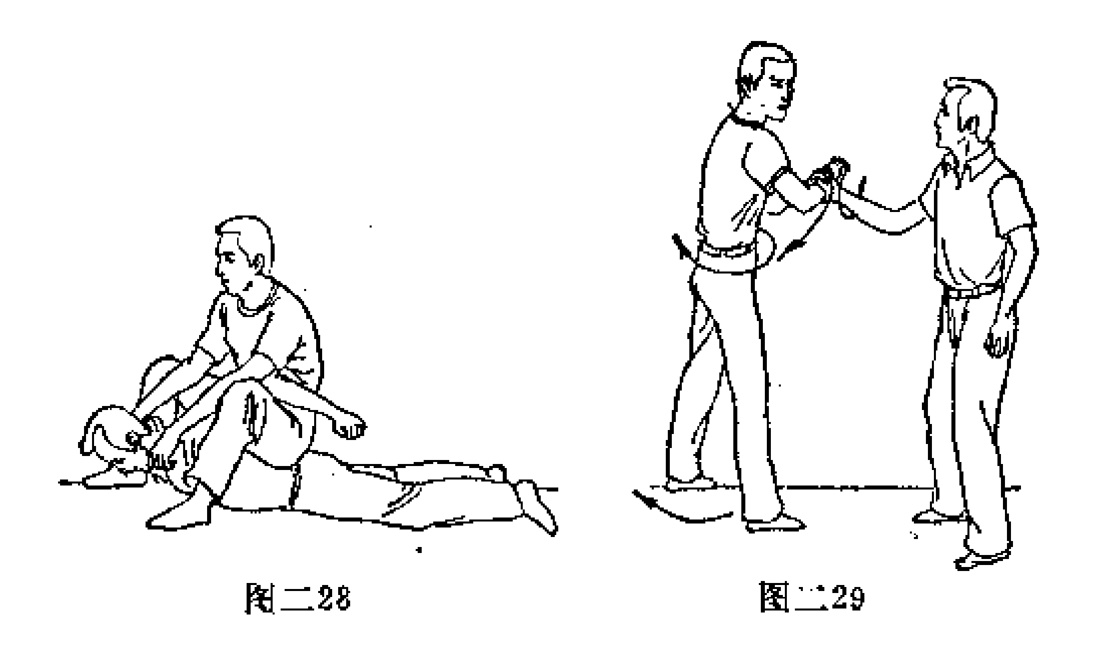
12.锁喉夹肘：

动作：你从后方接近对手背后时，用右脚猛踹其膝窝（图二26），乘其后仰之际，将右前臂插入其颏下，以挠骨侧紧锁其喉，左手抓己右手腕并助力，两手合力向后拉拽；同时右脚着地，右肩向前顶送其头，用合力锁牢其喉（图二27）；随后，向左后转身将对手按倒，随即骑坐其腰，锁喉、夹肘（图二28）。

要求：踹腿要准狠，锁喉要迅速、坚决。整个动作要一气呵成，不得松懈。


图二26


图二27



图二28　　　　图二29

（二）被动擒拿技术

被动擒拿，就是受到对手攻击时，被动地运用各种擒拿方法，化解对手的攻击，并将其擒获。

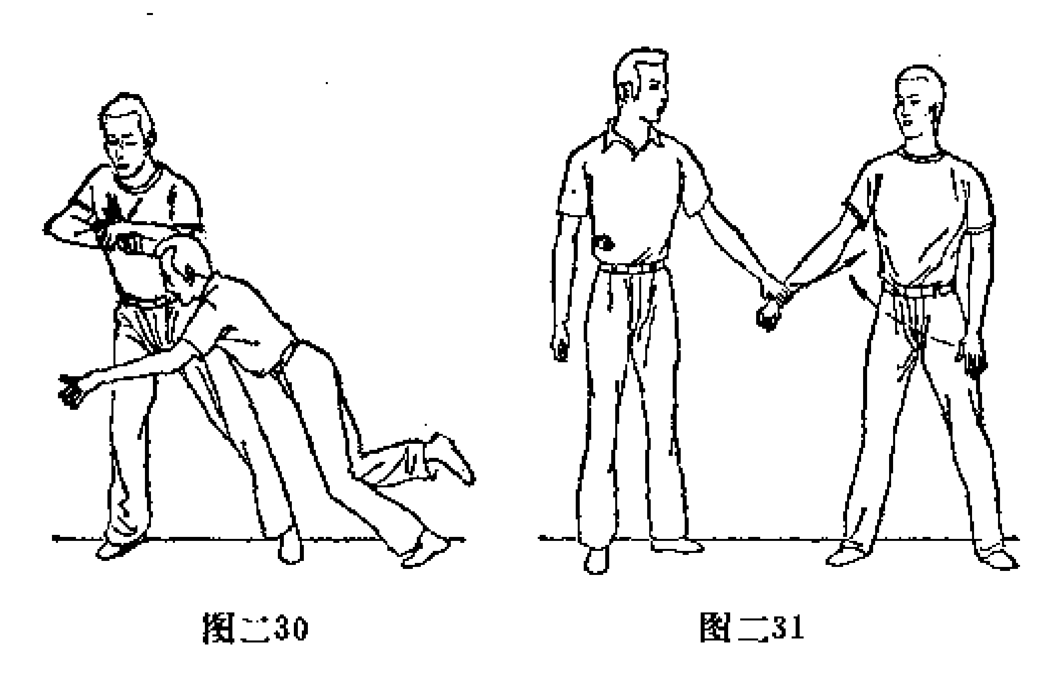
1.手被抓（异侧手）：

动作：当对手用右手抓住你的右手腕时，你迅速用左手紧扣其手背并向内带，将其手固制在你右手腕上（图二29）；随即右手上挑，四指（拇指除外）外旋紧扣对手前臂，用右掌刃猛力向下旋切其手腕（缠腕动作），同时右腿后撤向右后转身以助力，用合力将其手腕擒制，迫其受擒（图二30）。

要求：缠腕要狠，整个动作过程要协调流畅，瞬间完成。

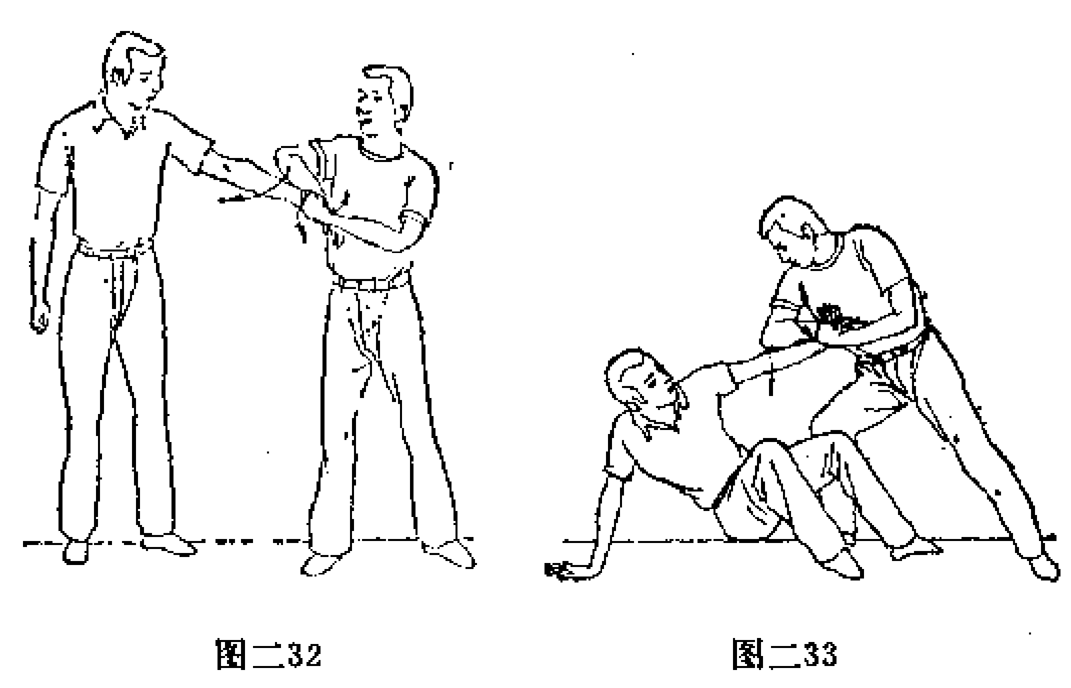
2.手被抓（同侧手）：

动作：当对手用左手抓握你右手腕时（图二31），其左手虎口向下，拇指在后，你迅速边回拉右手边屈肘上提，左手四指（拇指除外）从其小指侧缘插入至其掌心，将其左手按压在你右手腕上（图二32）；随即左手猛力向外扳转其小



图二30　　　　图二31

指，同时以右前臂和右肘向前向内侧滚压其腕与肘，以合力使其手背向内翻转、肘关节受制而就擒（图二33）。



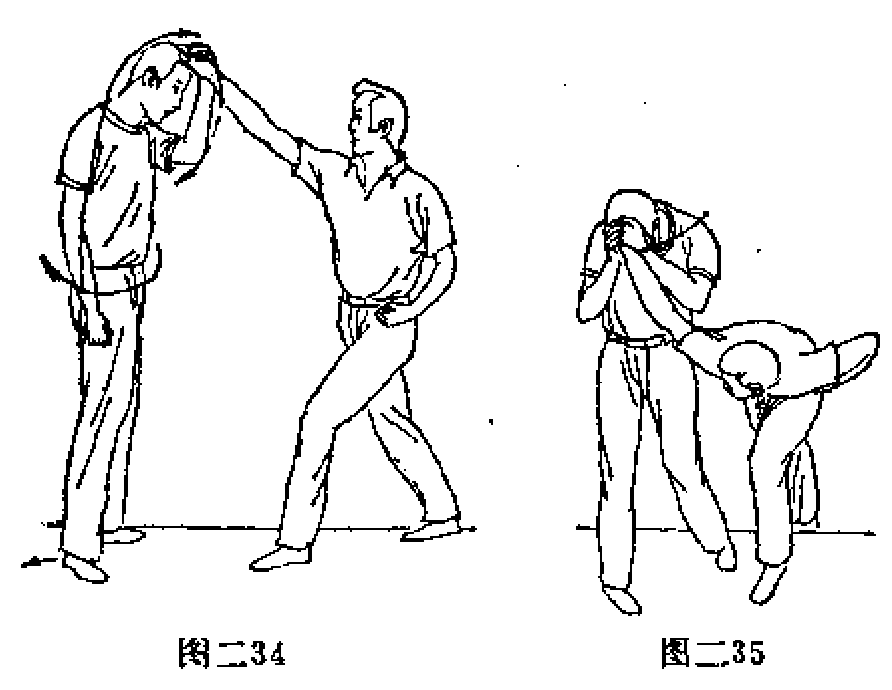
图二32　　　　图二33

要求：回拉要迅速，左手外扳要凶狠，滚压动作要协调、坚决。

3.头发被抓（由前）：

动作：当对手由前用右手抓拉你头发时，你迅速用左手

按压其手背，将其手固定于头上（图二34）；随即用右手迅速按制其手腕，紧接着用左手掌刃猛力顶压其右手腕外侧，同时后撤右腿向右后转体以助两手之力，使对手手腕受制或损伤（图二35）。

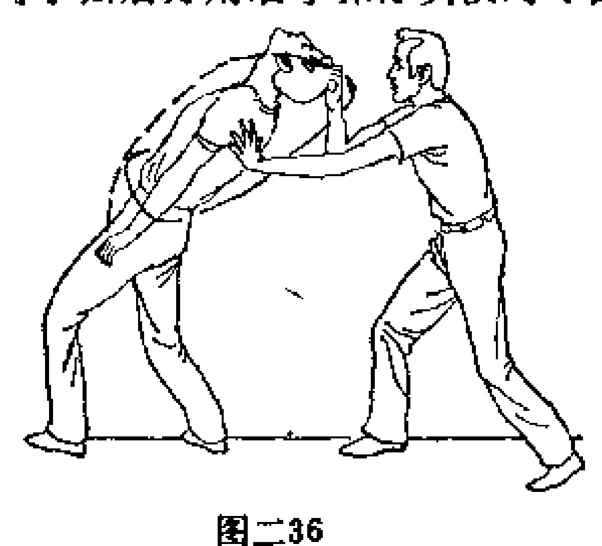


图二34　　　　图二35

要求：两手一定要将对手手腕固制在头上，掌刃顶压和转身要同时爆发用力。

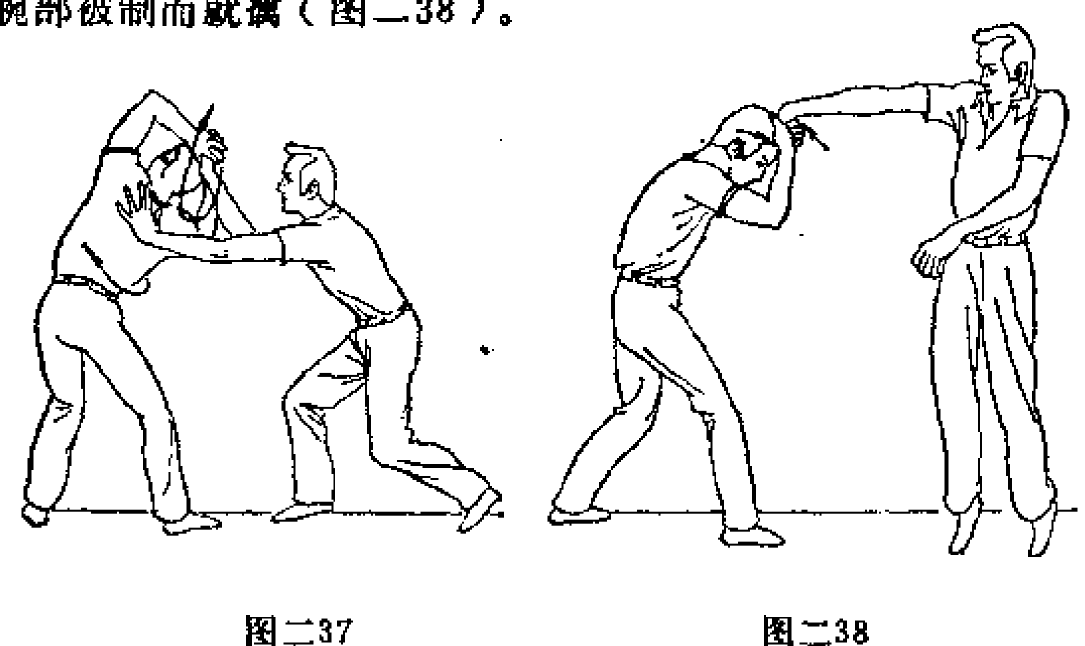
4.头发被抓（由后）：

动作：当对手由后方用右手抓你头发时（图二36），你



图二36

迅速边向右后转身边用两手将其右手抓握并定制在头上（图二37）；随即将头稍下沉，同时两手将对手的手腕外翻至手心朝上，随之迅猛抬头，两手猛力向上折其腕，迫使对手因腕部被制而就擒（图二38）。



图二37　　图二38

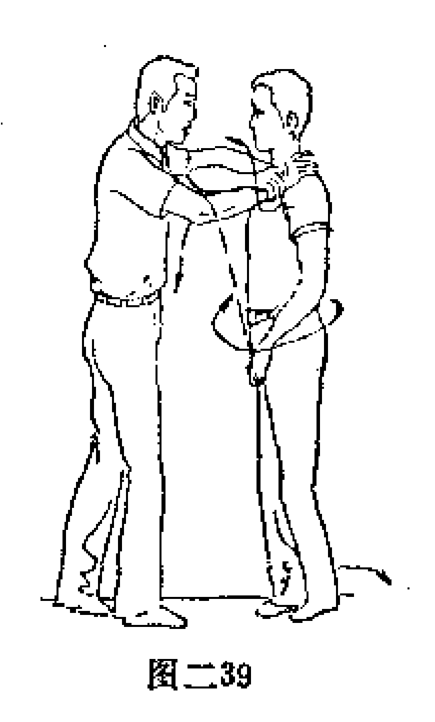
要求：转身要敏捷，翻腕时两手和头部动作要协调，折腕要狠。

5.喉被卡（由前）：

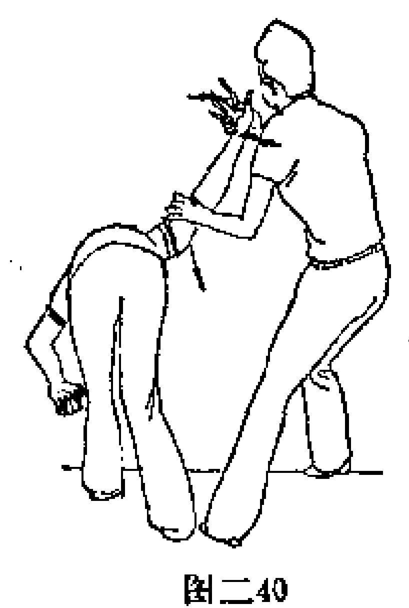
动作①：当对手由前方用两手卡你喉部时，你迅速将右手从其左臂下穿过扣抓其右手（除拇指外，其余四指扣抓其小指侧缘，掌根紧抵其手背，见图二39）；随即后撤右腿，向右侧转体，右手奋力翻扳其右手背，同时左手弧形按压其右肘关节以助力，迫使对手就擒（图二40）。

要求：右手扳手背要迅猛，撤步转体和左手助力要及时，整个动作要一气呵成。

动作②：当对手用两手卡你喉部时，你右手迅速从对手左臂上穿过抓握其右手腕，左手则从对手右臂下穿过抓握其左手腕（图二41）；随即迅速向右拧转身体，同时右手猛力

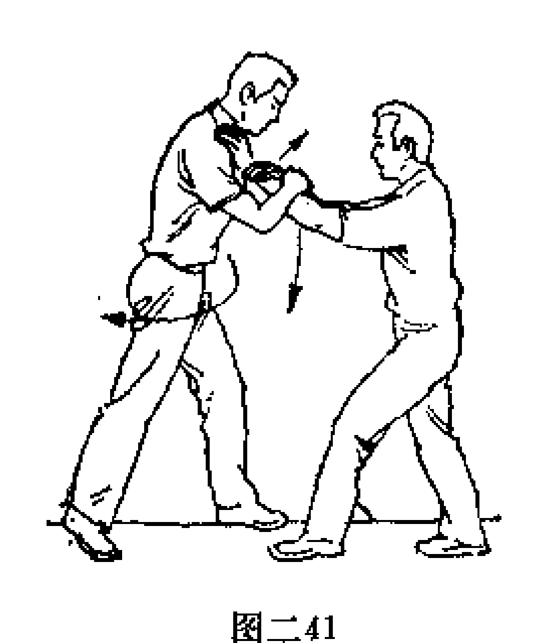


图二39

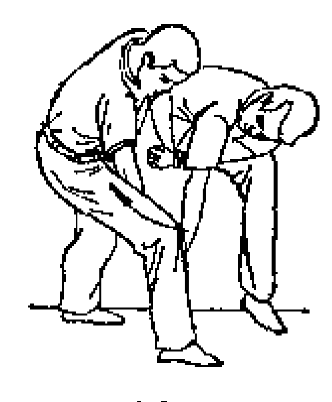


图二40

上提，左手狠劲下拉，使对手两臂绞成十字形（图二42）；随后将对手左手腕上提并推送至其右肩背部，右手则猛力后扳其右手以擒之。



图二41

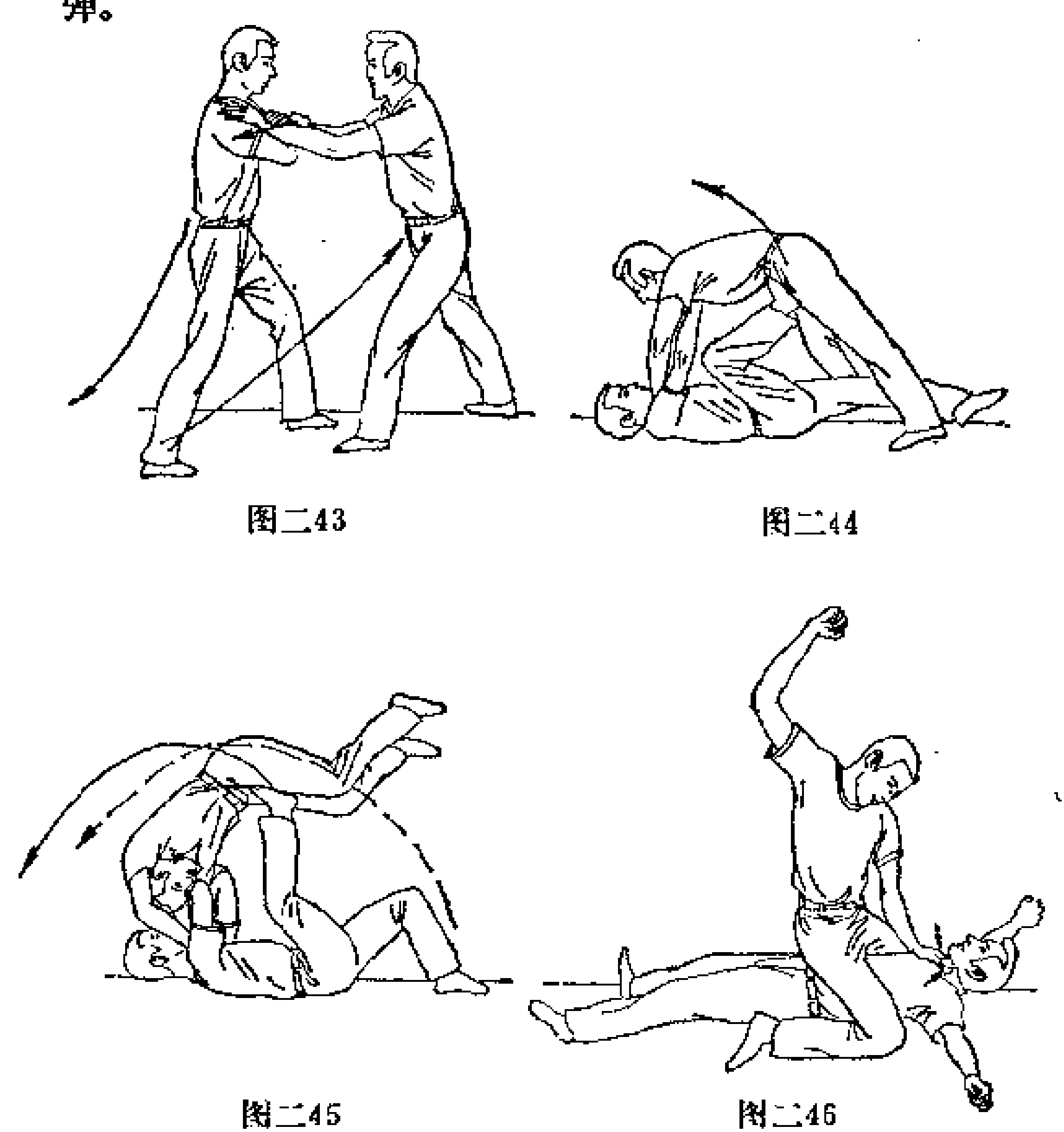


图二42

要求：转体和两手提、拉要用爆发力，瞬间同时完成。整个动作要连贯流畅。

动作③：当对手用两手卡你的喉部时，你迅速用双手握紧其两手腕（图二43），顺势后倒，同时用右脚蹬住对手小

腹并将其蹬向后方（图二44、45）；随后你迅速向后翻滚骑压到对手身上，并猛力卡扼其喉节（图二46），迫其无法动弹。



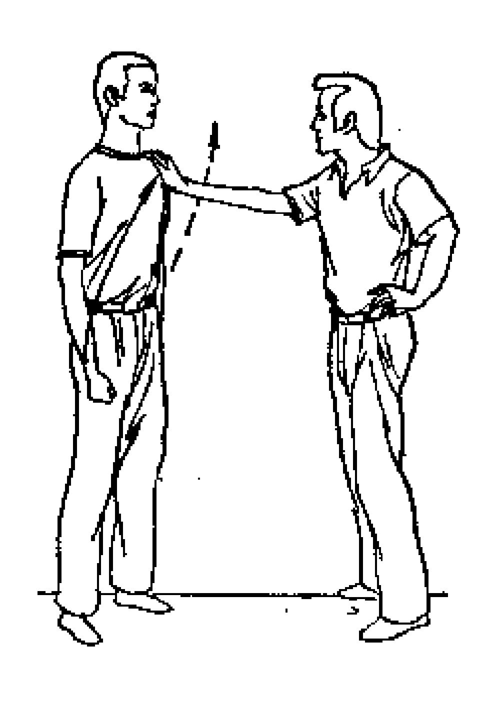
图二43　　图二44

图二45　　图二46

要求：抓腕要迅速，后倒时两手要配合蹬脚回拉以助力，后滚、骑压、卡扼要迅猛。

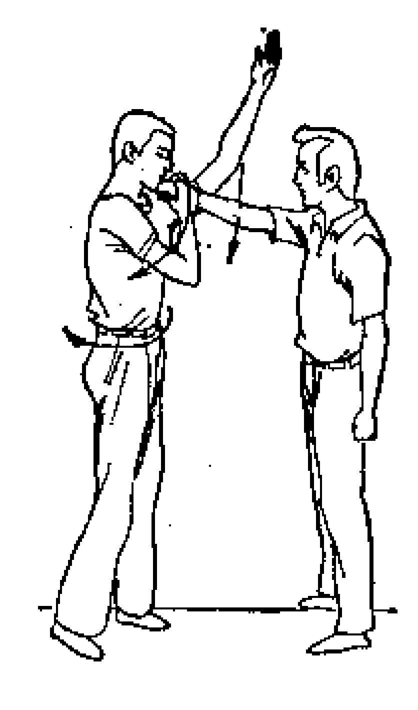
6.肩部被抓（由前）：

动作：当对手从前面用右手抓你左肩时（图二47），你迅速用右手将其右手抓按在肩上（拇指除外，其余四指紧扣其小





图二47

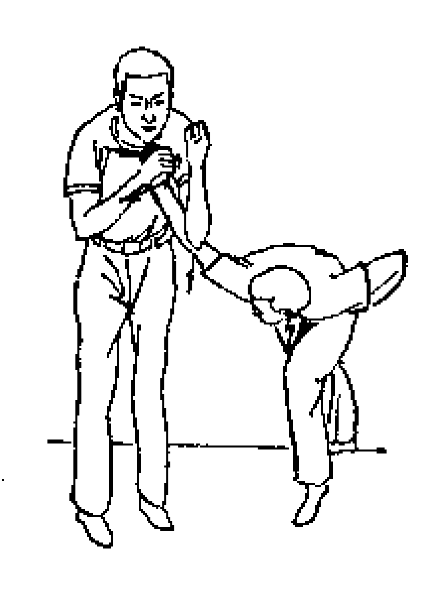


图二48

指侧缘，掌根紧抵其腕背），同时左臂绕举于对手右臂外侧（图二48）；随即以右手用力将其腕向右下方扳拧，与此同时一边向右转身一边用左肘猛烈下砸其右肘（图二49），迫其就擒。

要求：抓握要迅速准确，扳腕要猛烈，下砸要准狠。

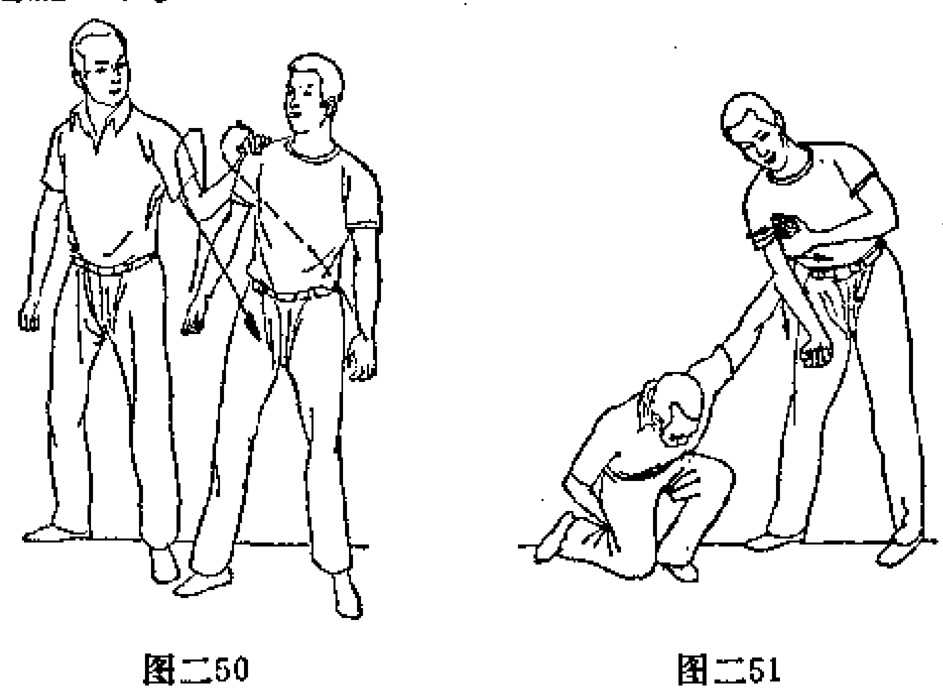
7.肩部被抓（由侧）：



图二49

动作：当对手从你右侧后用左手抓你右肩时(图二50)，你迅速用左手将其左手抓扣在右肩上(除拇指外，其余四指紧

扣其小指侧外缘），随即左手扳其腕，右肘砸其左肘以擒之（图二51）。



图二50　　　　图二51

要求：抓扣要准确，扳腕、砸肘要凶猛。

8.胸襟被抓（由前）：

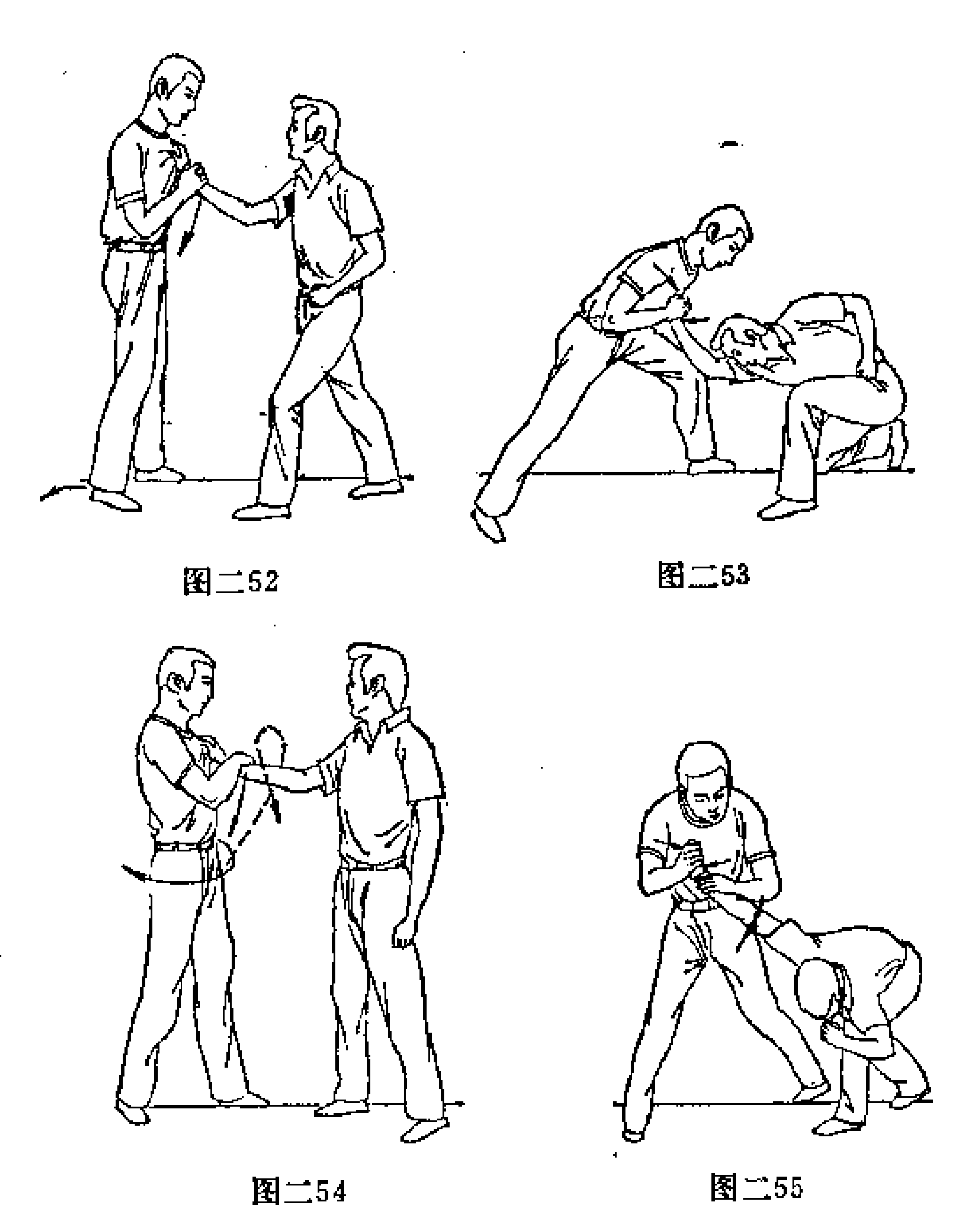
动作①：当对手从前用右手抓你胸襟时，你迅速用右手将其右手腕扣按在胸部（除拇指外，其余四指紧扣小指外缘，掌根紧抵其腕背），左手扶握在右手上（图二52）；随即右腿迅速后撤，两手掌刃猛力向下挫压对手腕背，胸部同时下压以助力，迫使对手就擒（图二53）。

要求：扣按要准确迅速，压胸和挫腕要形成一个强大的合力。整个动作要一气呵成。

动作②：动作如图二54、55所示。动作过程与“肩部被抓（由前）”类似。要求亦同。

9.腰被抱（由前）：

动作：当对手从前搂抱住你腰，并向前拱顶时，你迅速用左手托住对手下颏或掐压两腮薄弱处，右手绕至对手后方

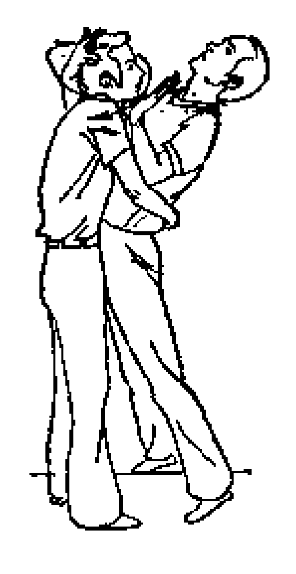

图二52 图二53 图二54 图二55

扒扣其后脑(图二56)；随即两手同时向顺时针方向猛力扭转其头，身体右转以助力（图二57），将其拧倒在地并擒之。

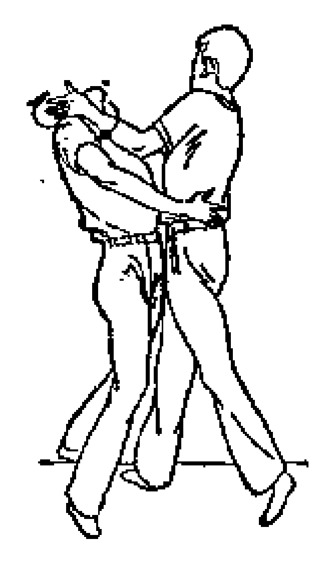
要求：两手要同时迅速出击，扭头时腰身要有爆发之力。

10.腰被抱（由后）：

动作：当对手从后方搂抱住你腰部时（图二58），你臀

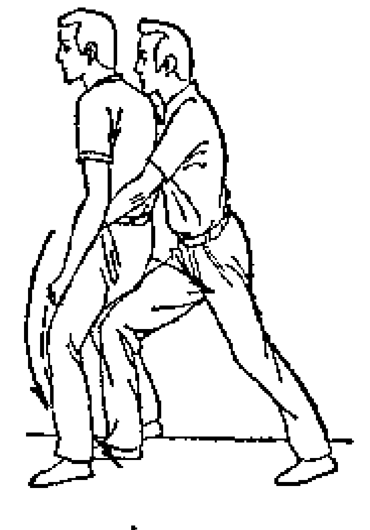


图二56

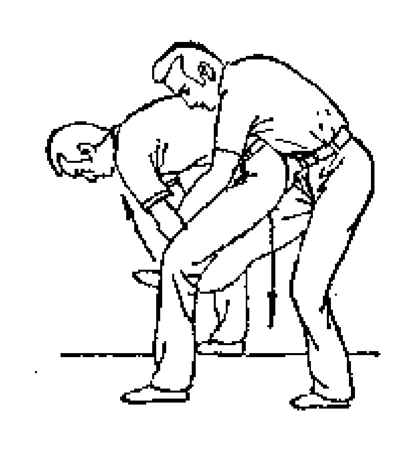


图二57

部稍向后顶，并迅速俯身抄起对手前脚（图二59）；随即两手猛力上提其脚，臀部急剧下挫其膝关节，迫使对手膝关节受损或倒地。



图二58

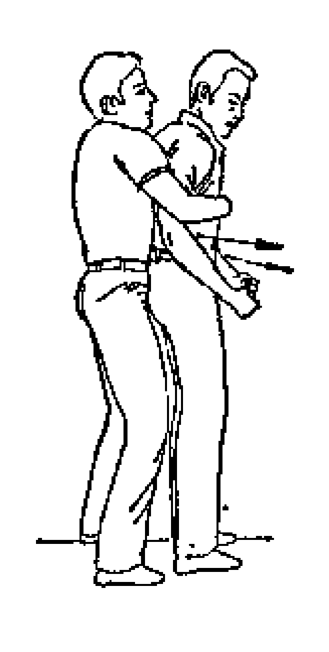


图二59

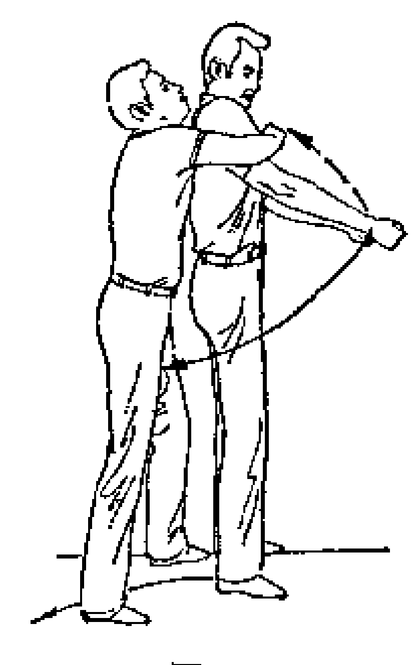
要求：抄腿、上提要连贯迅速，下挫要凶狠。整个动作一气呵成。

11.双臂被抱（由后）：

动作：当对手从背后紧紧地抱住你上体和上臂时（图二60），你先将双臂尽可能前伸（图二61）；随即右手向后掏

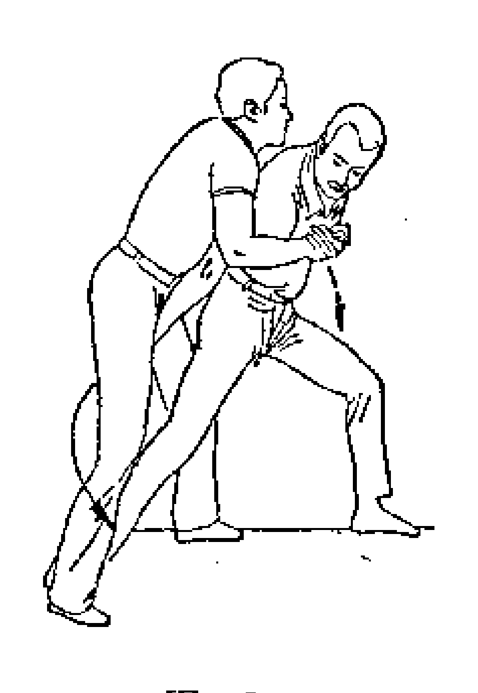


图二60



图二61

抓对手裆部，同时右腿后撤至对手两腿之间，左手抓握其右手腕部（图二62）；当对手后缩护裆时，你右膝顺势跪地，迅速用右手抓握对手右腿向前顶起，同时左手猛力将其右手向左前下方拉拽（图二63），将对手拉掀在地；随即左手垂直向上拉拽其右臂并支压在你左膝上，同时右手狠掐对手肱二头肌的神经丛及穴位，迫使对手就擒（图二64）。

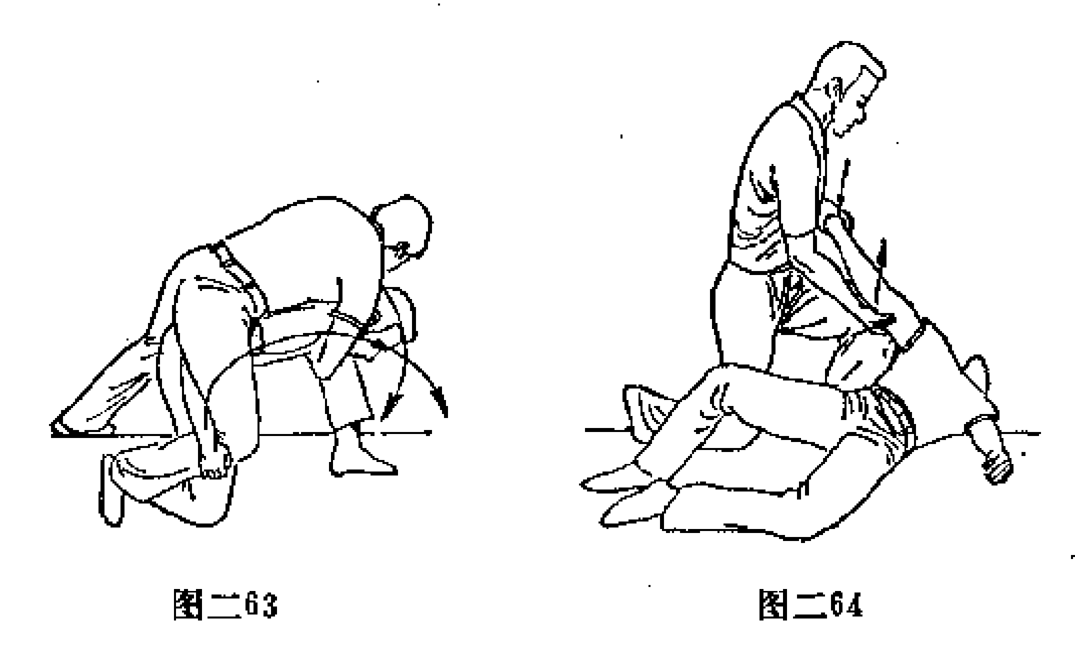


图二62

要求：掏裆要狠准，拽手、掀腿要凶猛，掐穴位要入木三分。

12.裆被抓（由前）：

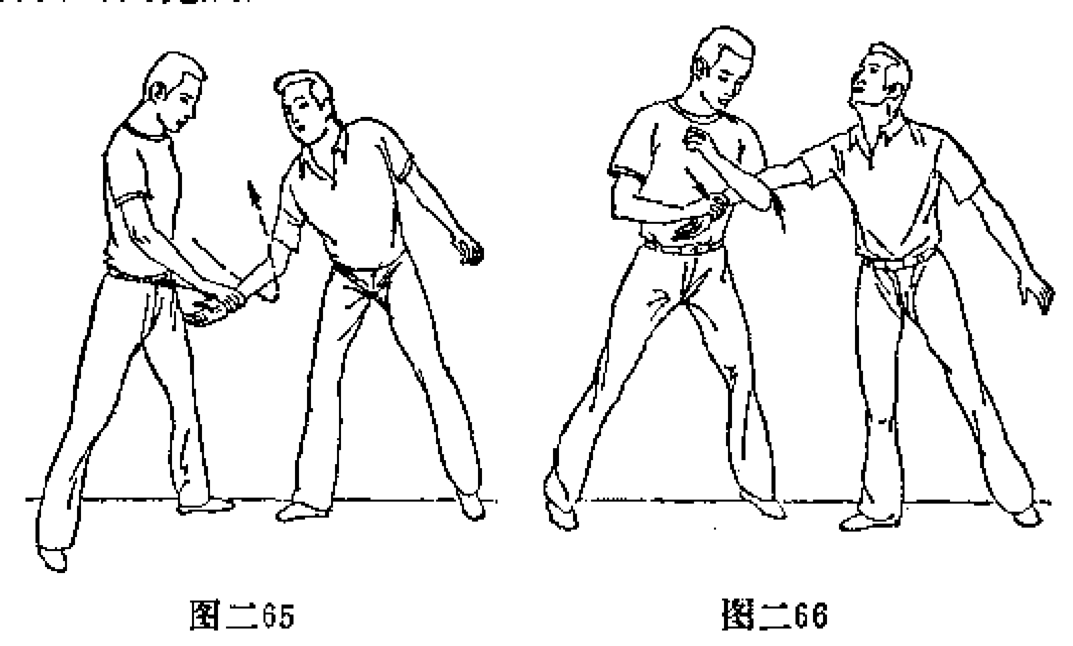
动作：当对手由前用右手向你裆部抓来时，你迅速用右手虎口朝前抓握其手腕（图二65），将其右手按压在你小腹



图二63　　　　图二64

上，并拉直其手臂；随即左臂由下向上猛撞其右肘，使其反肘受折（图二66）。

要求：抓握要迅速敏捷，撞肘要猛烈。抓腕、按腕、撞肘要瞬间完成。

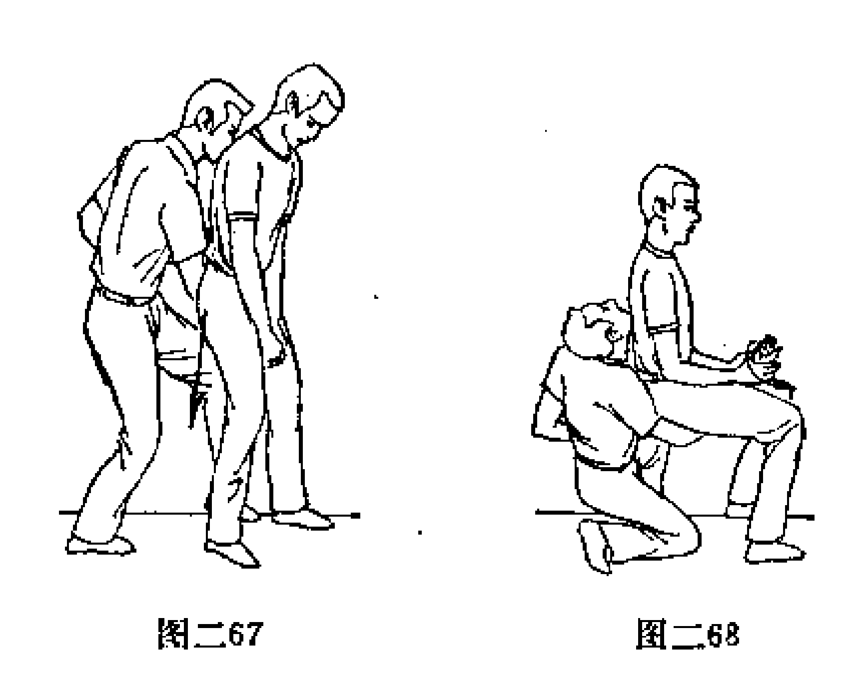


图二65　　　　图二66

13.裆被掏（由后）：

动作：当对手从背后用右手掏你裆部时(图二67)，你迅速用两手抓握其手掌（两拇指插至其掌心，其余四指紧扣其

手背），同时迅速下蹲坐臀破其攻势；随即两手合力将对手右腕向外拧转，使其受擒（图二68）。



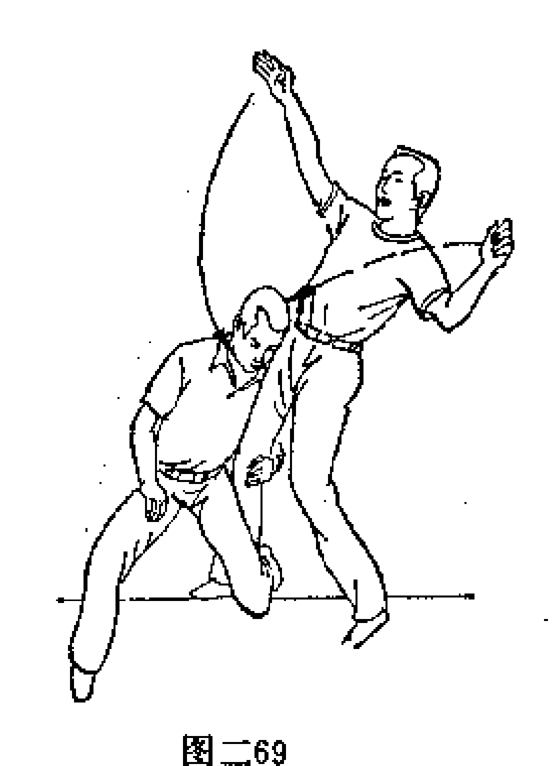
图二67　　图二68

要求：抓手、坐臀要迅速，转腕要凶狠。

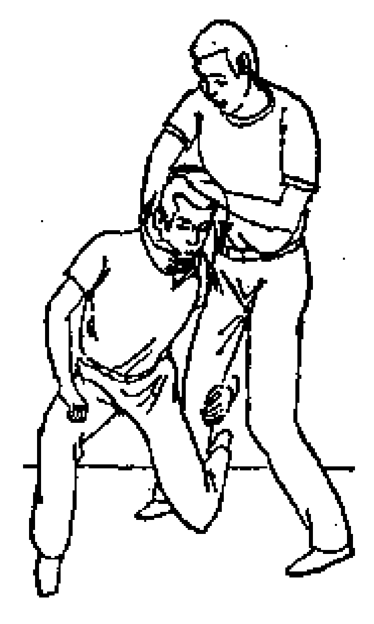
14.腿被抱（由前）：

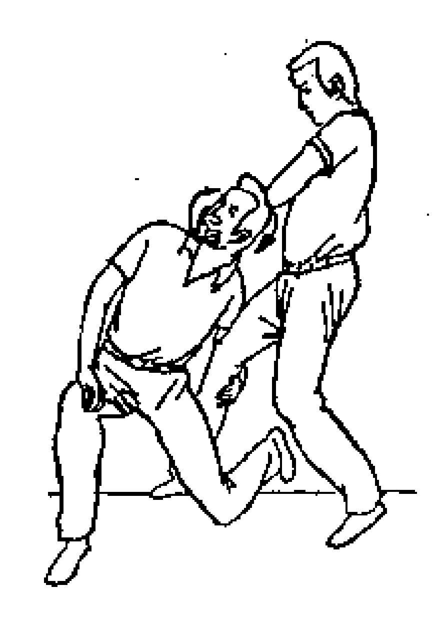
动作：当对手由前抱住你右腿欲将你摔倒时（图二69），你迅速用右手扒住对手下颏，左手则扒其后脑（图二70），随即身体右转，两手猛力向右后猛转其头，迫其至损就擒（图二71）。

要求：扒颏要准确，扭头要坚决。



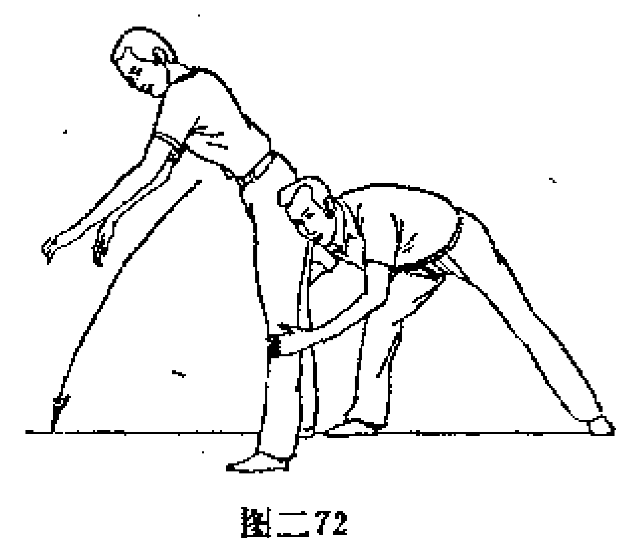
图二69


图二70


图二71

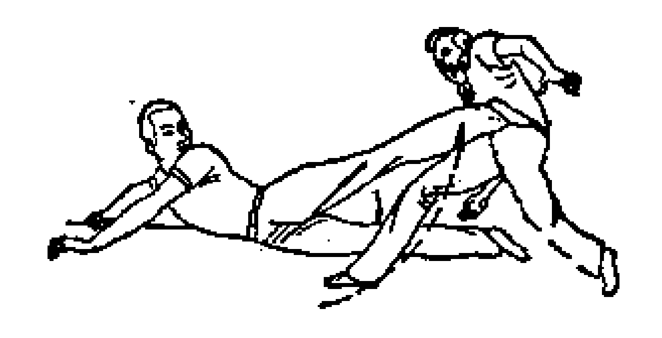
15.被摔趴地（由后）：

动作①：当对手由背后抱住你双腿（图二72），并将你摔趴在地，随即上步擒你时，你就地迅速翻转身体，同时用右腿封抵对手前脚，左脚则向斜上横扫其腰、胯部，使对手倒地（图二73）。若能击中其裆部，则效果更佳。

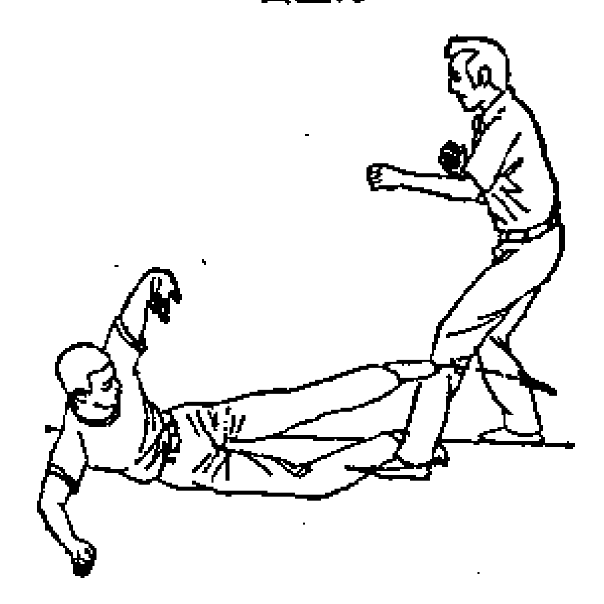

图二72

要求：判断要迅速、准确，横扫腿要猛狠。

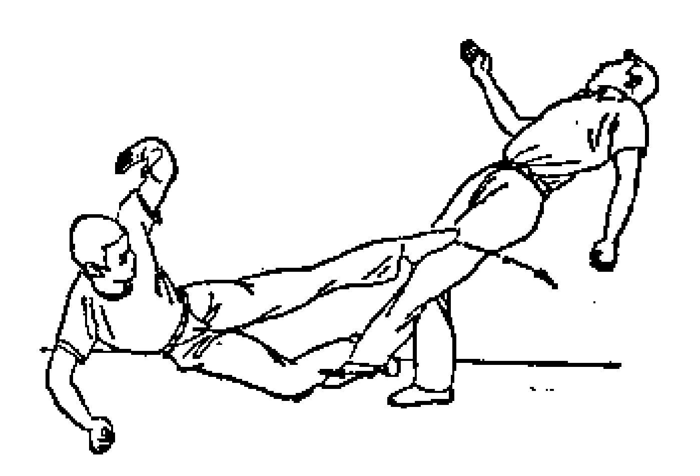
动作②：当对手从背后将你摔趴在地并上步擒你时，你迅速翻转身体，随即用一脚勾拉对手前脚脚跟，另一脚则猛力蹬挫对手前腿膝关节（图二74），两脚合力使其膝关节受损倒地（图二75）。



图二73



图二74



图二75

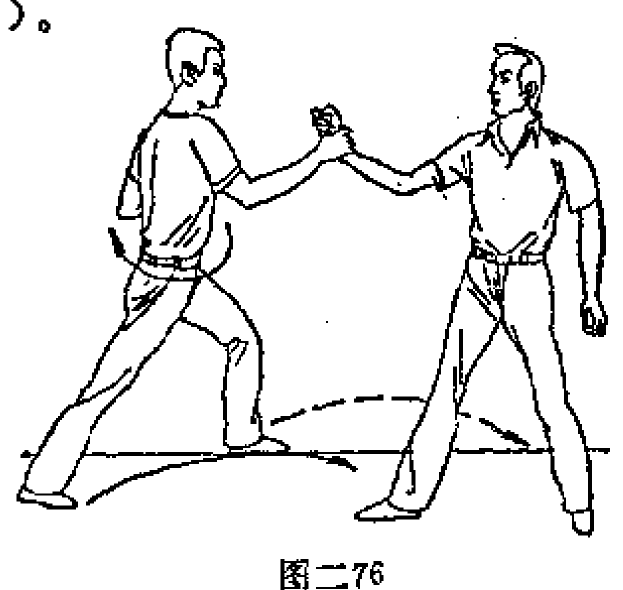
要求：翻身要迅速，勾脚要隐蔽，挫膝要准狠。

（三）反擒拿技术

反擒拿，就是受到对手的攻击和扼制，身处险境时，运用各种擒拿方法，破解对手的扼制，并反将对手擒获。

1.破折拇指——别肘：

动作：当对手用右手向下折压你右手拇指时，你先迅速用右手其余四指紧握对手右腕部（图二76）；随即向前上步并向右转体绕至对手右侧，右手随上步转体将手心翻向上并向后拉引，此时你右手拇指即可脱离对手的折压(图二77)，随后你用右手其余四指猛力向内扳拧其右腕使其手心朝外，同时用左肘猛烈横击对手右肘，使其被别肘（或受损）而就擒（图二78）。

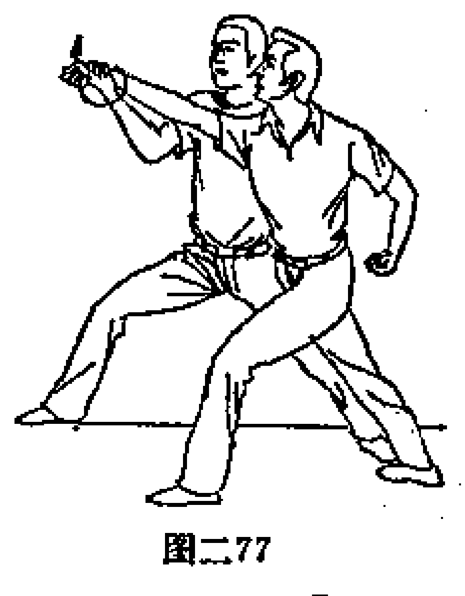


图二76

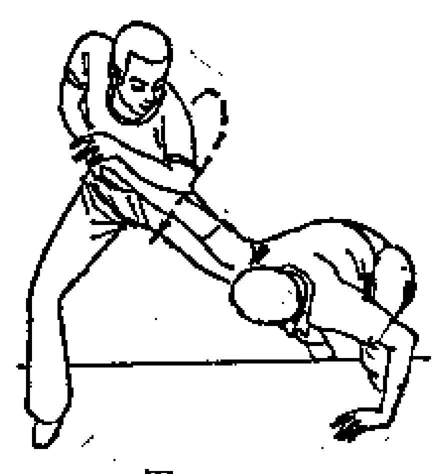
要求：抓握对手腕部是摆脱被擒的关键；必须迅速敏捷；上步转体、翻腕、扳腕、横击肘亦须一气呵成。

2.破叠手腕——砸裆：

动作：当对手用叠腕动作（牵羊）擒你时，你应迅速就势前扑（图二79），并顺势用左手回搬对手的前腿脚跟，同时用右肩猛撞其膝关节，使其受挫而倒地（图二80），倒地

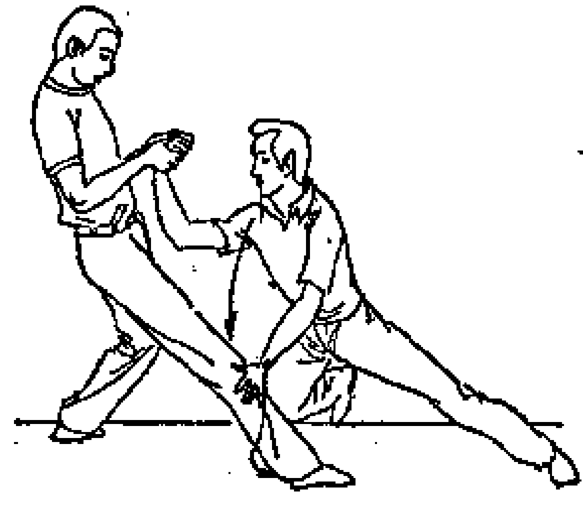


图二77





图二78



图二79



图二80

刹那，你右手迅速拉拽其前腿膝窝，左肘则就势向下滚砸对手裆部，给对手以重创（图二81）。

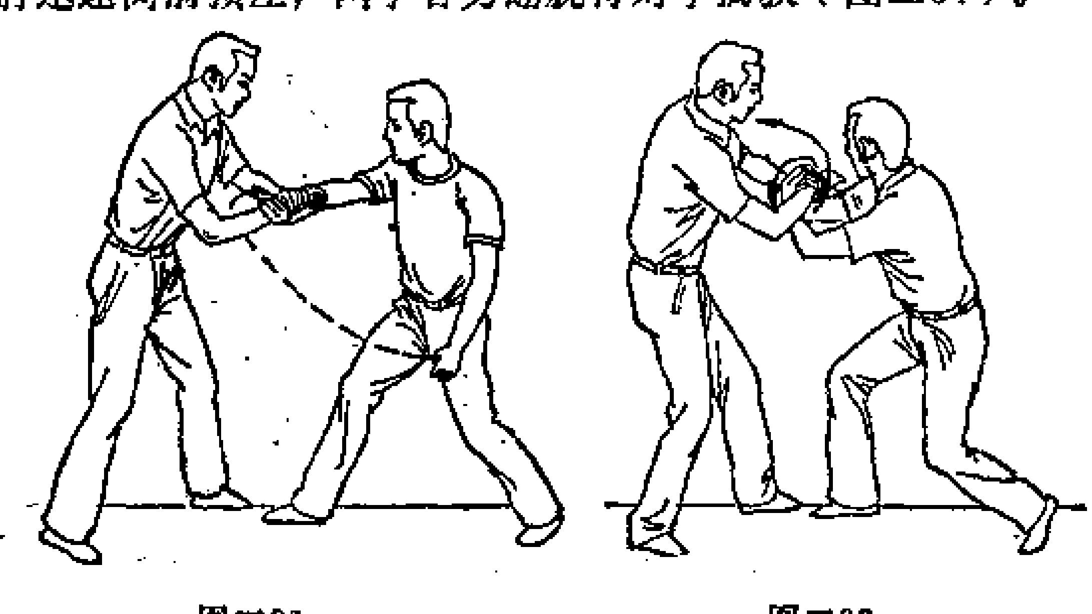


图二81

要求：就势前扑、搬脚、撞膝、砸肘，整个动作流畅不停，一气呵成。撞膝要猛狠，砸肘则要快准。

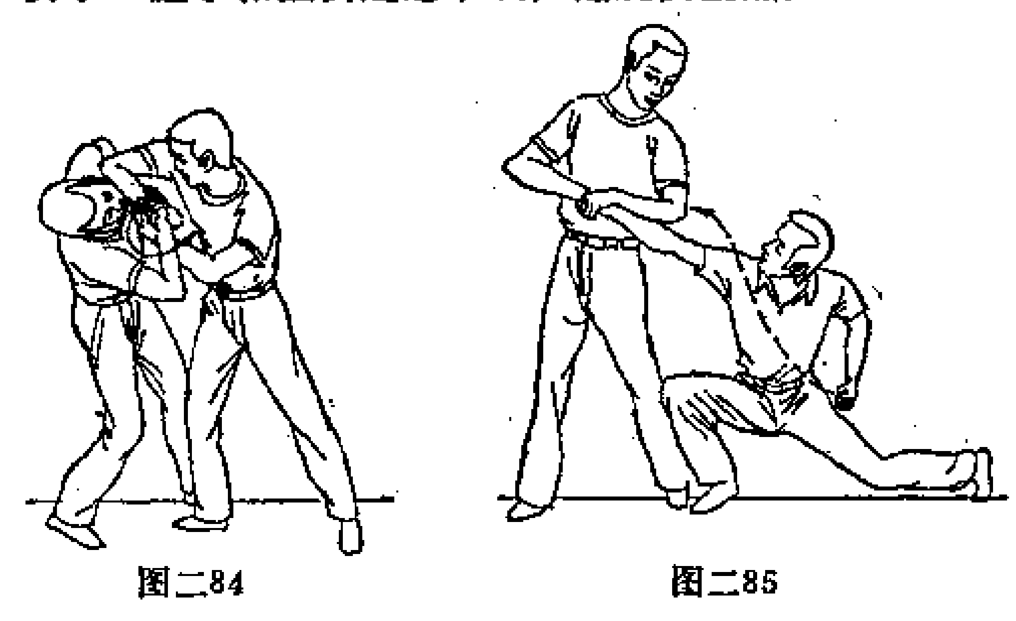
3.破缠腕——翻腕：

动作：当对手用缠腕动作擒你时（图二82），你迅速上步，同时左手从对手臂下穿过并扣握其左手，手指则扣抓其小指侧缘（图二83），此时即可阻止对手的缠腕动作；随后你两脚蹬地向上助力，同时左手猛力向下扳翻对手左腕，右肘迅速向前顶压，两手合力翻腕将对手擒获（图二84）。



图二82　　图二83

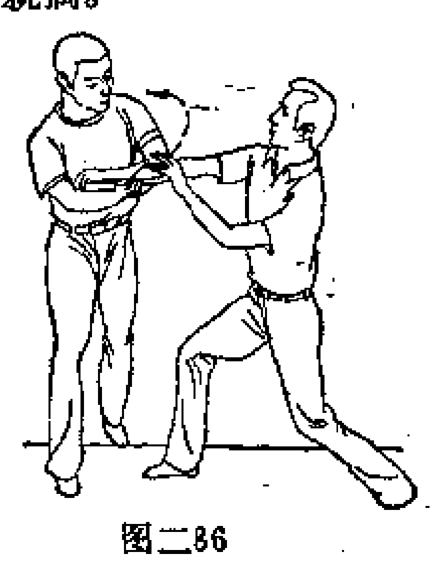
要求：左手扣握要迅速准确，翻腕要猛烈。



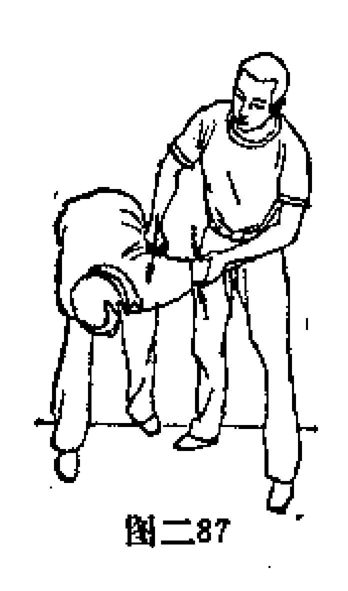
图二84　　　　图二85

4.破别肘——别臂：

动作：当对手用别肘动作擒你时，你迅速向前下蹲（图二85），随即用左手猛力推开对手左肘关节解脱对你的别肘（图二86），并顺势掐住其左上臂内侧正中的神经丛及穴位；随即右手就势抓握对手右腕并向其左侧肩背部拉拽，然后将其右前臂推至左侧肩背处并猛力下压，左手则狠劲掐其左上臂神经丛并将上臂向后拧转，别制其上臂（图二87），使其就擒。



图二86

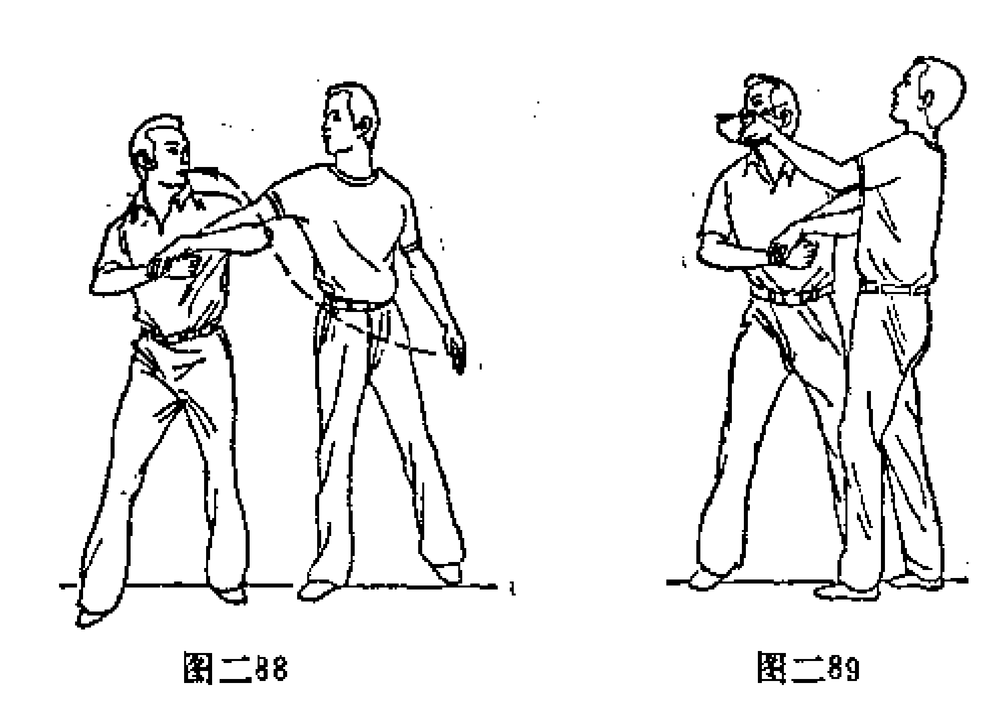


图二87

要求：推肘解脱要猛力，掐拿神经丛要准确。

5.破抬肘——掐腮：

动作：当对手用抬肘动作擒你时，你迅速提起脚跟，右臂积极前送以松化肘部（图二88），同时用左手猛劲掐压对手的两腮薄弱处，并用掌根托顶其下颏，拧转其头（图二89），迫其屈服。



图二88　　图二89

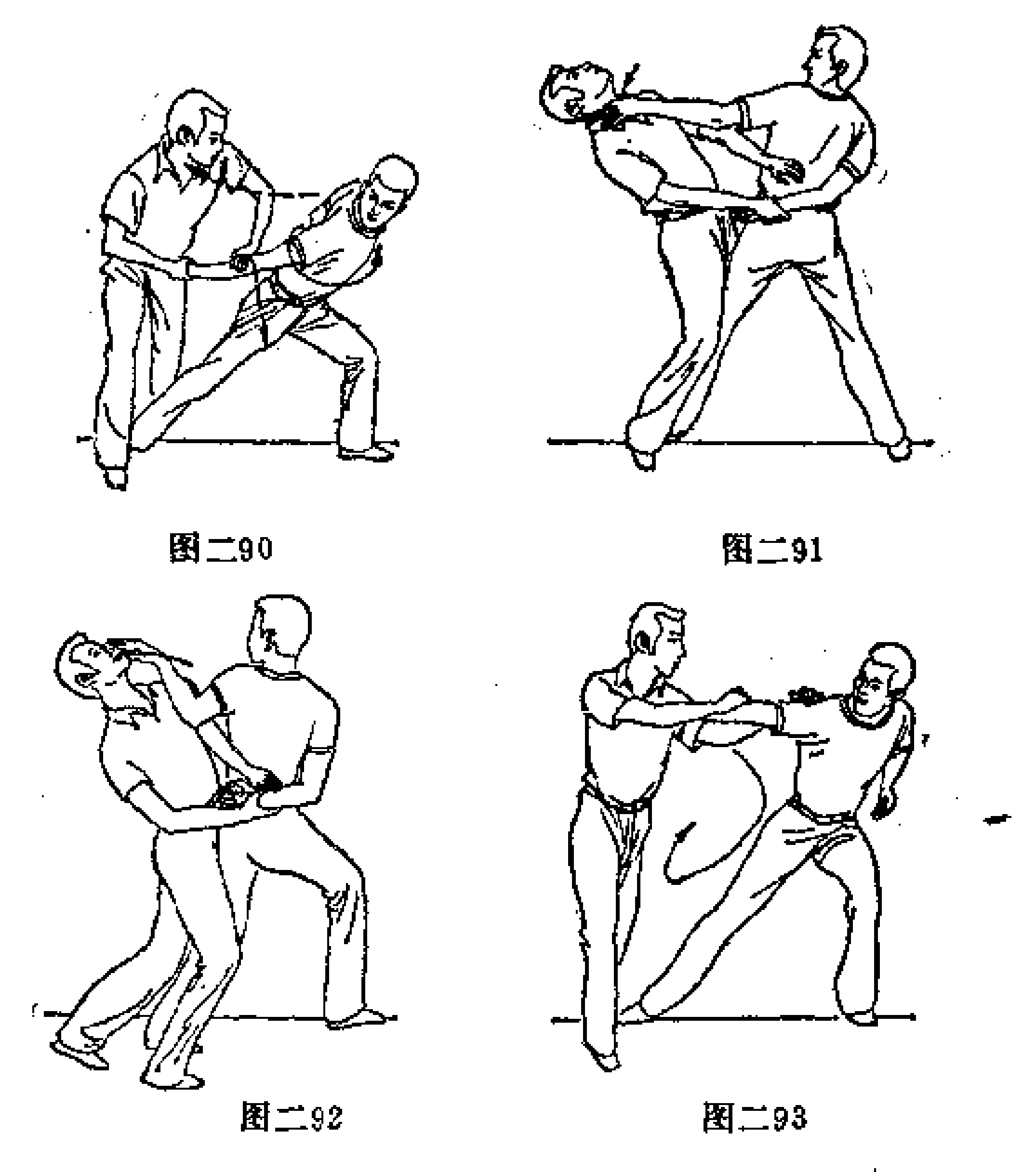
要求：把握住松化肘部压力时的宝贵瞬间，以迅雷不及掩耳之势掐腮、拧头。

6.破拧臂压肘——掐喉：

动作：当对手用拧臂压肘的动作擒你时，你迅速将右肩前倾下沉化解其压力（图二90），同时迅速调步向左后转身，左手从对手左臂上方越过向前下狠劲扼掐其喉部，迫其屈服（图二91）。此动作亦可转身抠其眼（图二92）。

要求：整个动作要一气呵成，不得停顿；掐喉、抠眼要准确有力。

7.破扒肩别臂——别肘：



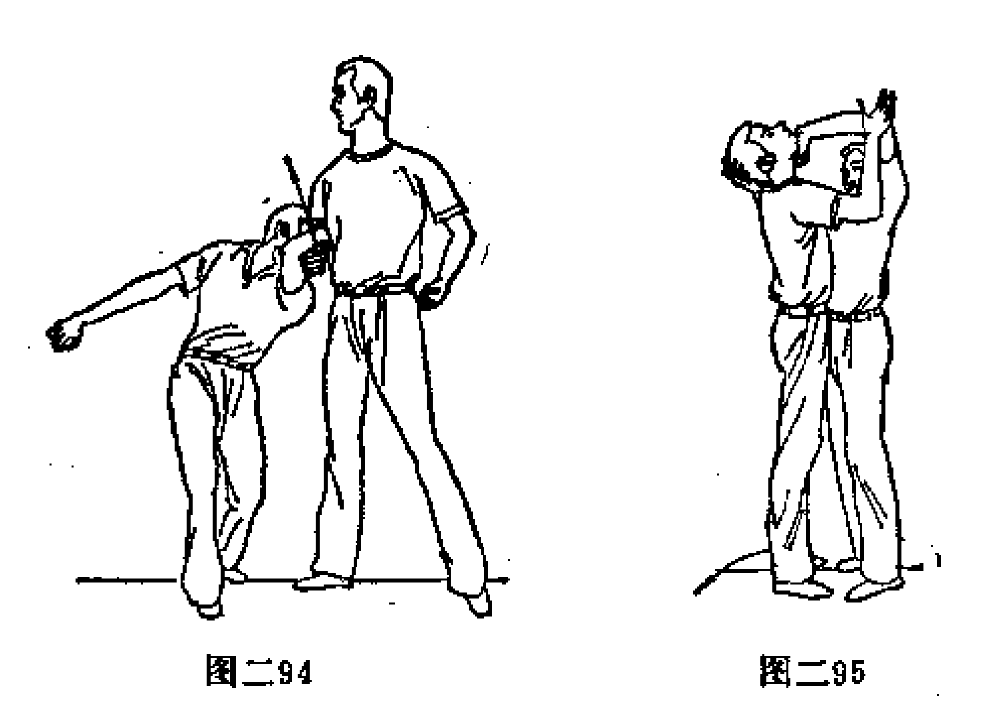
图二90　图二91　图二92　图二93

动作：当对手左臂由你右腋下穿过扒住右肩时(图二93)，你迅速稍向右转，右臂外旋并向右侧前下伸沉，此时对手的别臂动作即失效；你右手并不停顿，迅速屈肘上抬将对手左肘关节由下向上别住(图二94)，腰身同时稍向左转以助臂力。

要求：右臂外旋下沉时，要有强大的滚钻力度；上抬时，腰、上体、臂要爆发用力。

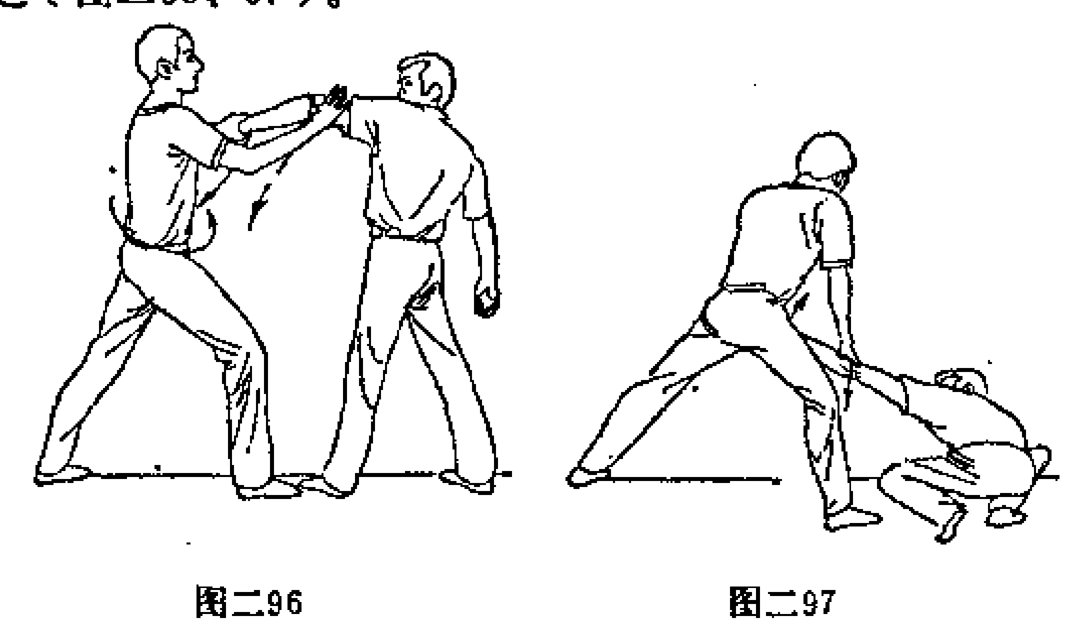
8.破扭头——拧臂别肘：

动作：当对手扭你头时，你迅速贴抱对手，以防倾倒，



图二94　　　　图二95

同时用右手猛力向上推托其左肘，扭头即可化解(图二95)；随即迅速以左手抓握对手左腕，疾退左步并向左转身，同时左手向回拉拧对手左腕，右手则猛力向下翻压其左肘，以擒之（图二96、97）。



图二96　　　　图二97

要求：贴身搂抱和右手托肘要同时进行，调步转体、拧臂和压肘亦要同时完成。

9.破锁头——拽发：

动作：当对手从右侧将你头颈夹住时（图二98），你迅速用右手抓其头发，并向下猛拽，使其后仰失去平衡，迫其放松对颈周的夹力（图二99）；随即左手助力将对手举起，完成解脱动作（图二100）；随后将对手摔倒在地并擒之（图二101）。



图二98

图二99

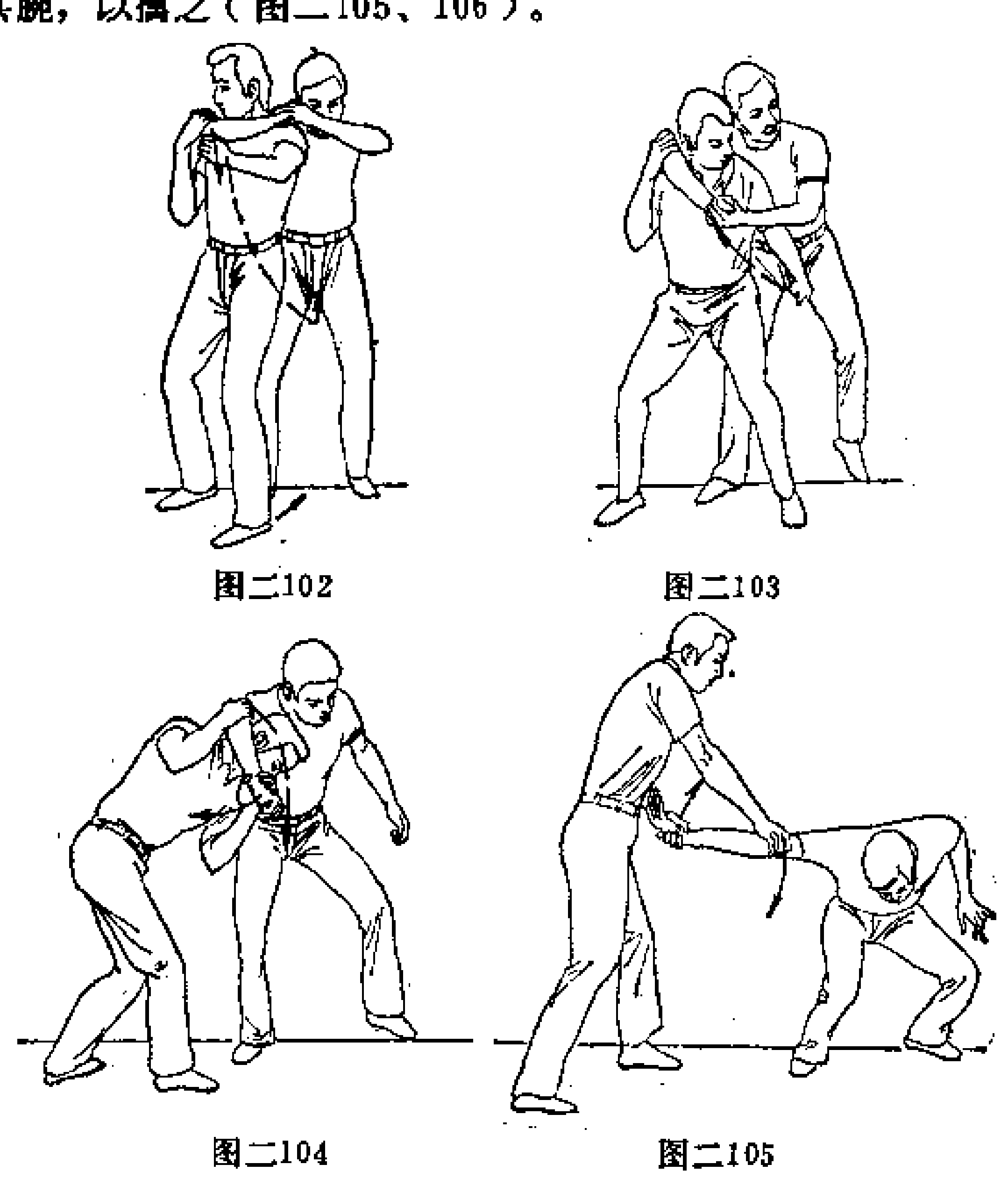
图二100

图二101

要求：抓拽头发刻不容缓，动作要迅速准确。对手倒地后，要迅速完成擒制动作。

10.破锁喉——掐穴：

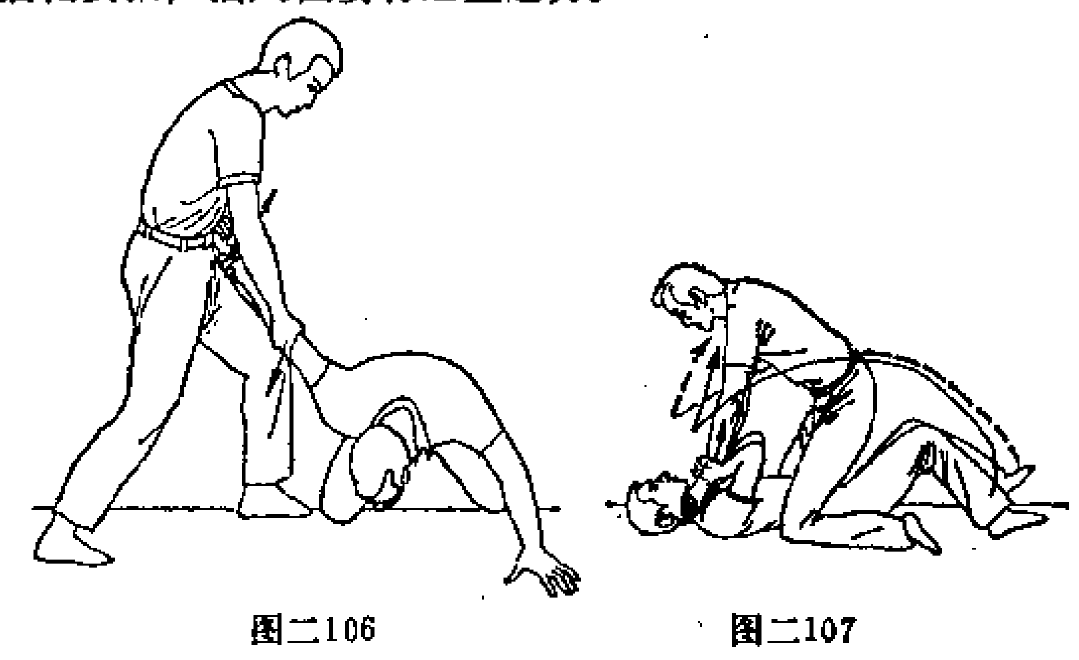
动作：当对手从背后锁住你喉部时，你先将下巴转向对手肘弯处，迅速用右手抓扣其肘部并向下拉，使对手无法对你喉部直接施力（图二102），同时用左手猛力抓掐对手裆部（图二103），再乘其撤左手护裆之际，你迅速将其右手扭转开来(图二104)；随即迅速将头撤出，右手边向前推对手手臂边滑掐其上臂内侧的神经丛（穴位），左手则配合拧其腕，以擒之（图二105、106）。



图二102　图二103

图二104　图二105

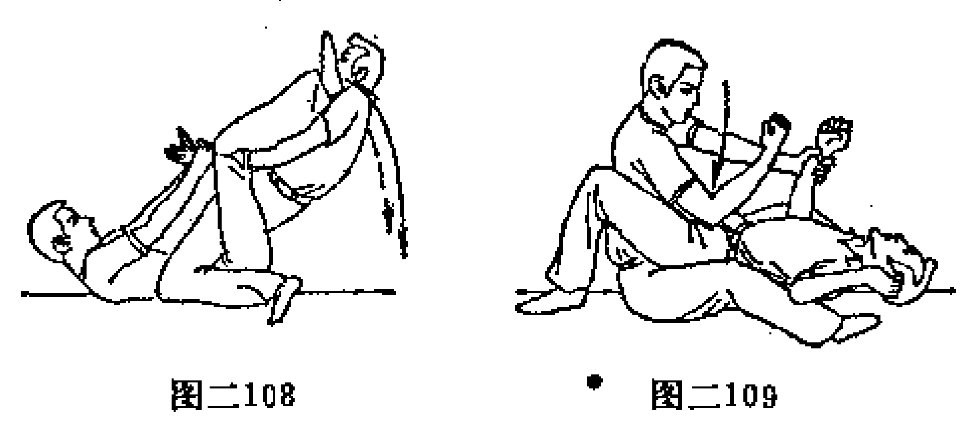
要求：转下巴、右手扣拉肘刻不容缓，必须迅速完成。掐裆要狠，掐穴位要有透壁之力。



图二106　　　　图二107

11.破骑身掐喉——掏裆

动作：当对手骑在你身上两手掐喉时，你迅速用两手分别抓握其左右手施以抗力（图二107），同时两腿分别沿对手体侧猛蹬其下颌、颈部，将其向后蹬倒（图二108），接着迅速抬肘砸其裆部或狠掏其裆（图二109），迫其屈服。



图二108　　　　图二109

要求：两手抓握要迅速，两腿蹬颌要狠准，掏裆要有狠劲。

第 三 项

短 兵



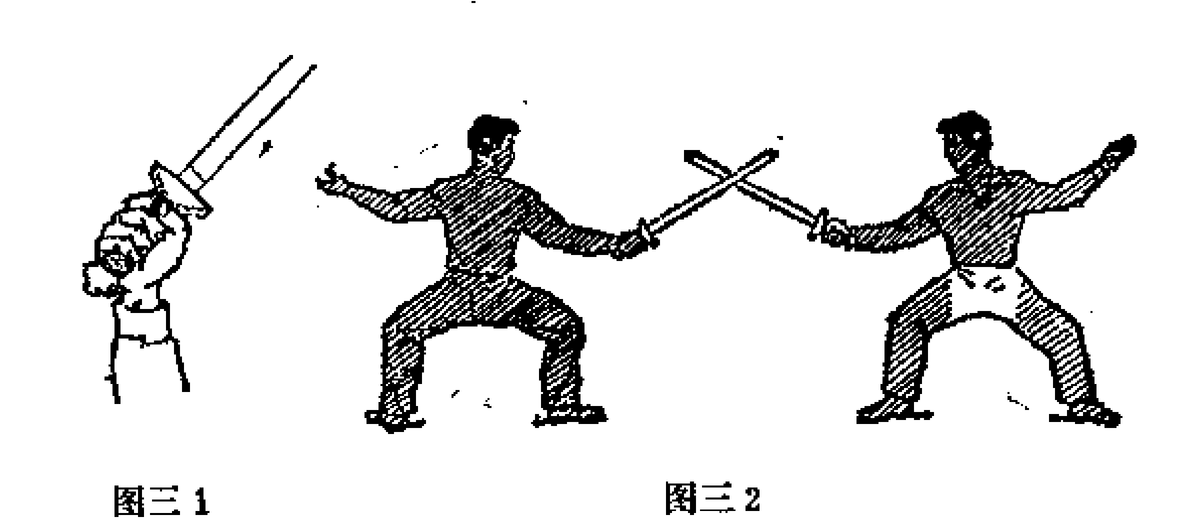
一、短兵概述

所谓"短兵"，就是融中国武术短兵器的各种技法于一体的一项实战对抗性运动。"短兵"一词起源甚古，在古代，它是一切短兵器，如刀、剑、锏、鞭、钩等的统称，现代的短兵运动是综合了这些短兵器的技术精华而形成的。比赛用的短兵器械是用藤条或铁筋裹以棉絮或海绵，再外包一层薄皮制成，比赛是在直径 8 米的圆形场地内进行。比赛时，双方各执一短兵器械，用刺、劈、砍、蹦、点、截、抹、拦、架等技法，按照一定的规则相互攻防，以击中对方身体（后脑及裆部除外）、击落对方器械或击倒对方为得分，以得分多者为胜。

短兵技术十分简明精炼，因而易学、易练。如常年坚持研习，不仅能修炼身心，而且能防身抗暴，扶助弱小。目前短兵运动在中国民间甚为普及。

二、短兵的基本技术

（一）短兵握法：以拇指和食指靠护手盘握紧，其余三指稍弯屈，将短兵柄扣入手心；在动作过程中，根据某些动作的需要，可将食指、小指放松，而用拇指、中指和无名指紧握短兵柄来控制短兵的活动（图三1）。



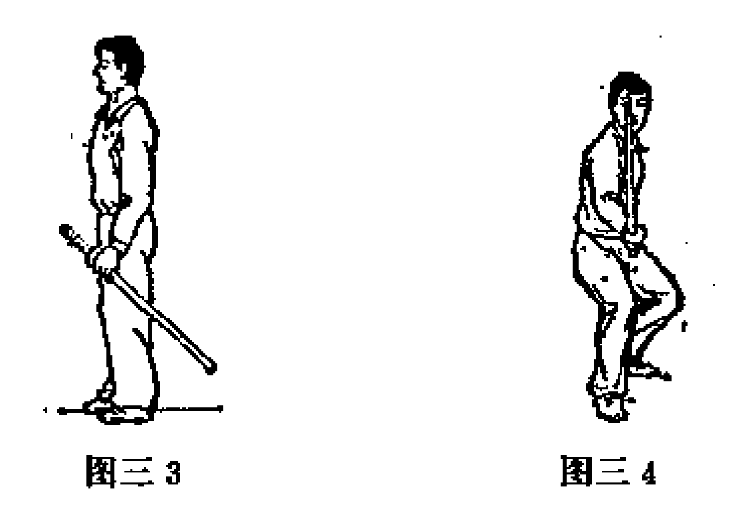
图三1　　图三2

（二）可击部位：指允许用器械攻击的身体部位。短兵练习，除人体的后脑及裆部外，其余用斜线所表示的部分都属可击部位（图三2）。

（三）预备姿势：左手以拇指和食指靠近护手盘握紧短兵身，其余三指松握，使短兵斜置于身体左侧（图三3）。

（四）实战姿势：右手握短兵向前提起，右脚向前迈出一步；两腿弯屈，右膝关节与脚面垂直，左膝关节与脚尖垂直，身体重心平均落在两脚上，右脚尖朝向前方，左脚尖朝

向左方，上体保持正直，右臂微屈，手心向左，肘关节向右下；兵尖与眼齐平；左手伸向左后方（图三4）。

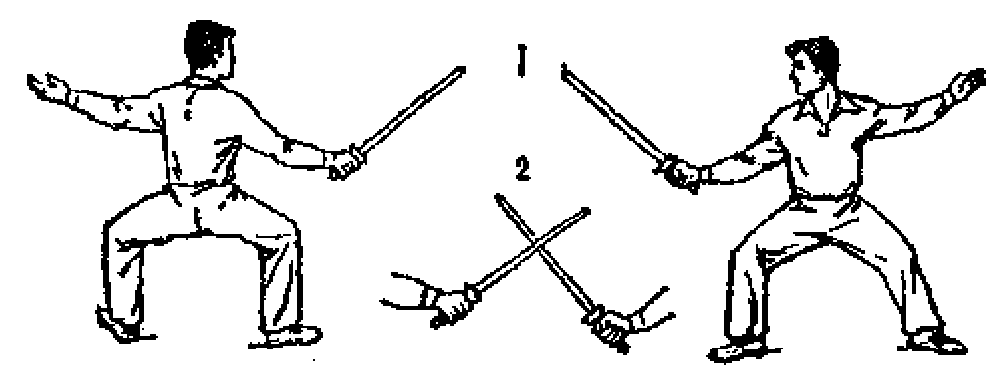


图三3　　　　图三4

（五）距离：指两个运动员之间的距离，可分远近两种（图三5）。

1.远距离：向前一步再作弓步就可以击中对方的距离。

2.近距离：做弓步就可以击中对方的距离。



图三5

（六）基本步法：有向前上步、向后退步和向左闪步等；在变换距离时使用，具体作法说明如下：

1.上步：右脚向前迈出一步，左脚随即前移一步（图三6）。

2.退步：右脚向后撤退一步，右脚随即后移一步（图三7）。

3.闪步：右脚向右侧迈出一步，同时左脚也向右侧移出一步（图三8）。



图三7

图三6　　图三8

4.前跳步：左脚经右腿内侧向前跳出一步，同时右腿经左腿内侧也向前跳出同样距离的一步（图三9）。

5.后跳步：右脚向后跳出一步，同时左脚也向后跳出同样距离的一步（图三10）。



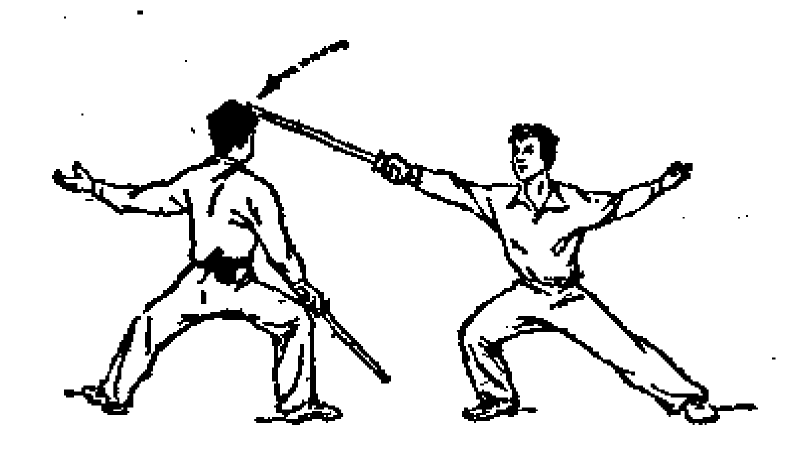
图三9　　图三10

三、短兵的进攻技术

（一）劈

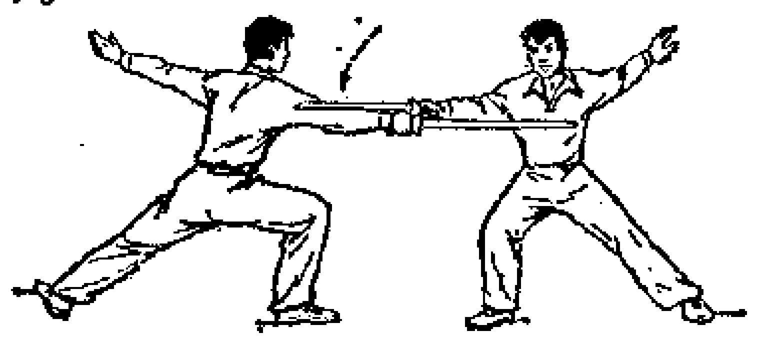
1.上步劈头：右手握柄，使短兵身由上向前下劈，下劈时右臂伸直，手心向左，虎口下压兵柄，以短兵前端劈对方的头部；同时右脚向前迈出一步，成右弓步（图三11）。

2.闪步劈臂：右脚向右侧移出半步，左脚随向右侧移半



图三11

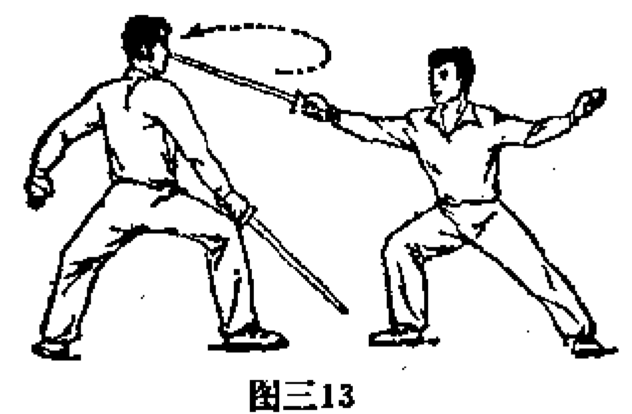
步，同时身体半面向左转，以短兵前端由上向下劈乙右臂（图三12）。



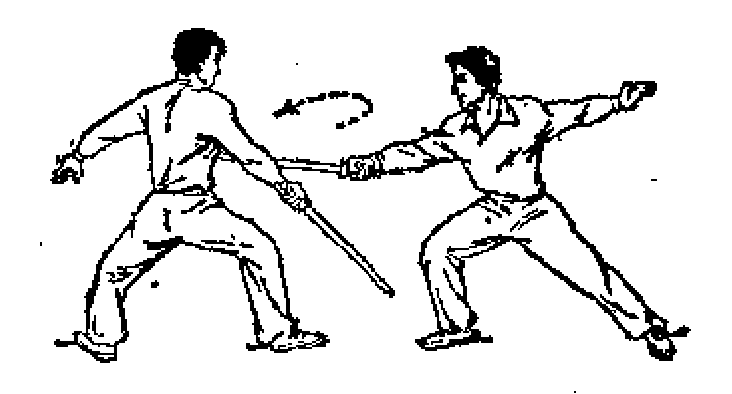
图三12

（二）斩

右手握柄，右臂外旋，由屈到伸，使短兵身由右侧向前平斩；手心向上，虎口压住短兵柄，以短兵前端平斩对方的头、腰部，同时右脚向前迈出一步，成右弓步(图三13、14)。



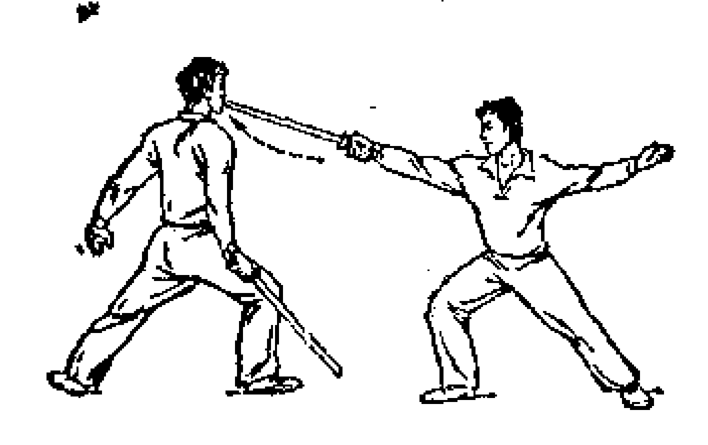
图三13



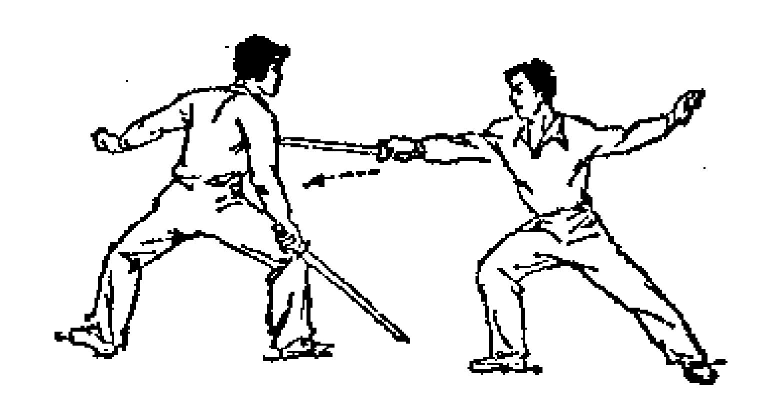
图三14

（三）刺

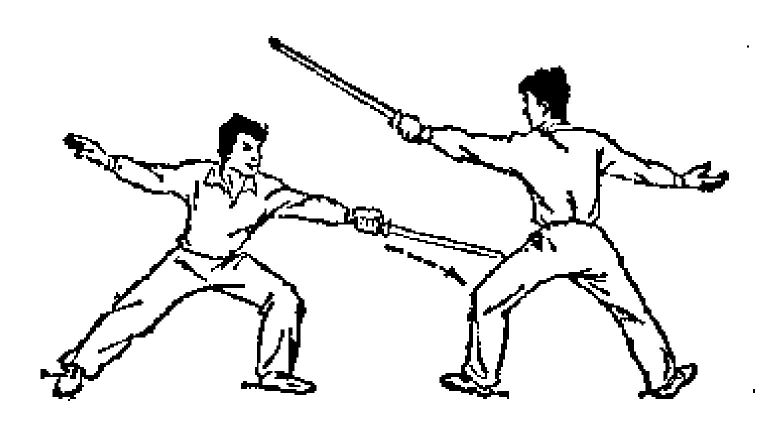
右手握短兵柄，使短兵直向前刺出，右臂伸直，手心向左，虎口压住短兵柄，以短兵尖刺对方头、胸、腿、臂部，同时右脚向前迈出一步，成右弓步(图三15、16、17、18)。



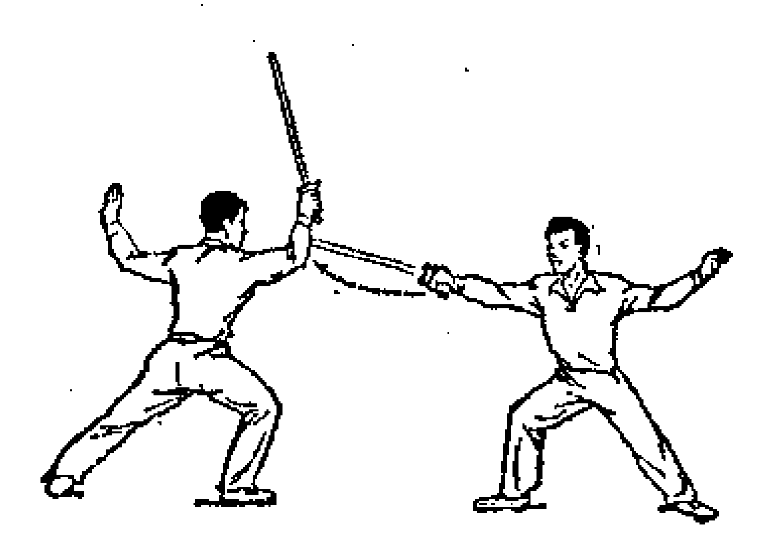
图三15



图三16



图三17



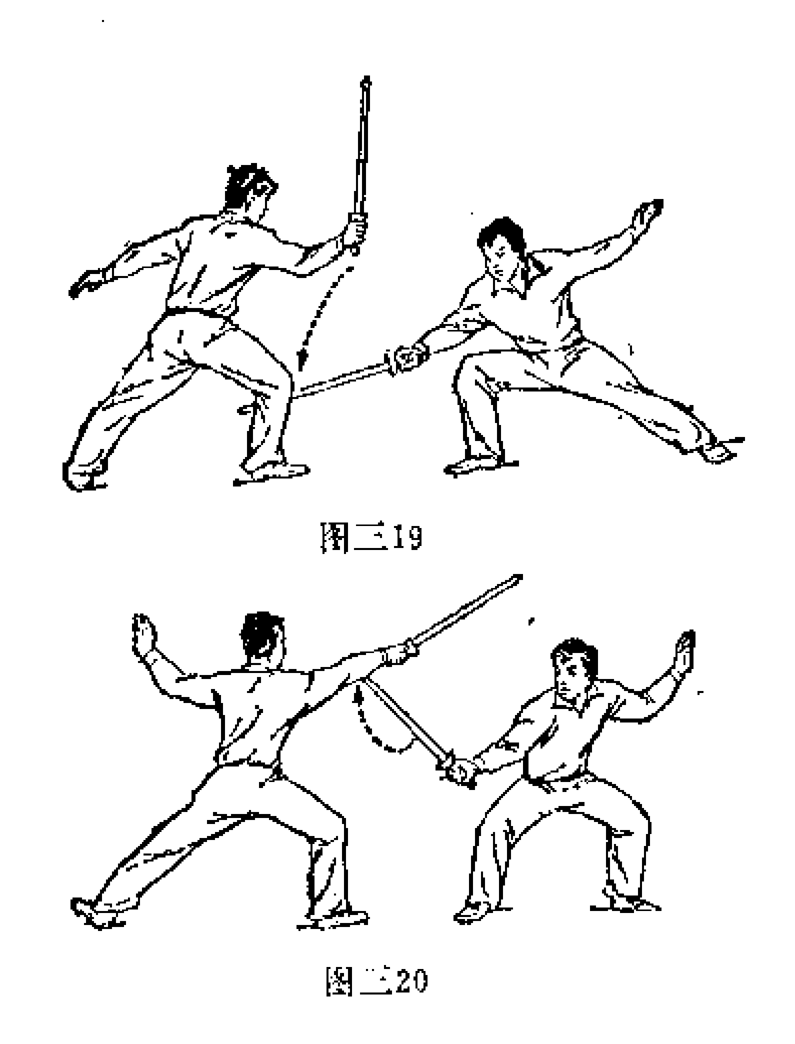
图三18

（四）砍

右手握柄，使短兵身由右上方向左下方砍出，右臂伸直，手心向上，虎口压住短兵柄，以短兵前端砍击对方腿部，同时右脚向前迈出一步，右腿屈膝，上体微前倾（图三19）。

（五）崩

右手握柄，使短兵由下向上崩；手心向左，臂稍向下沉，同时手腕猛向上屈，以短兵尖崩击对方手臂，同时右脚向前上一步，两腿弯屈，上体微前倾（图三20）。

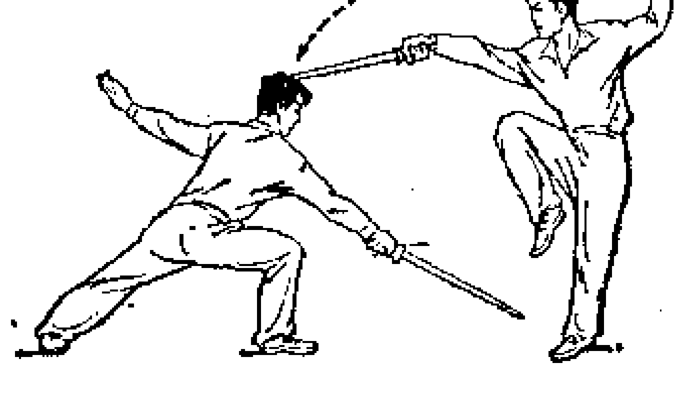


图三19

图三20

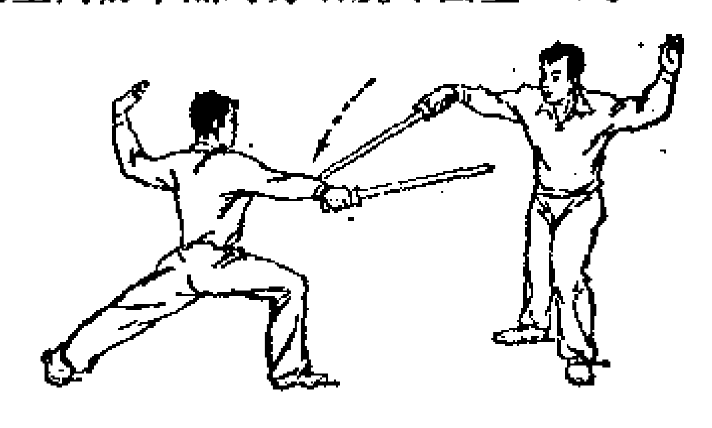
（六）点

1.提膝点头：右手握柄，使短兵由上向下点；下点时，手心向左，臂稍向上提，同时手腕猛向下屈，虎口压住短兵柄，以短兵尖点击对方头部，同时右腿屈膝上提（图三21）。



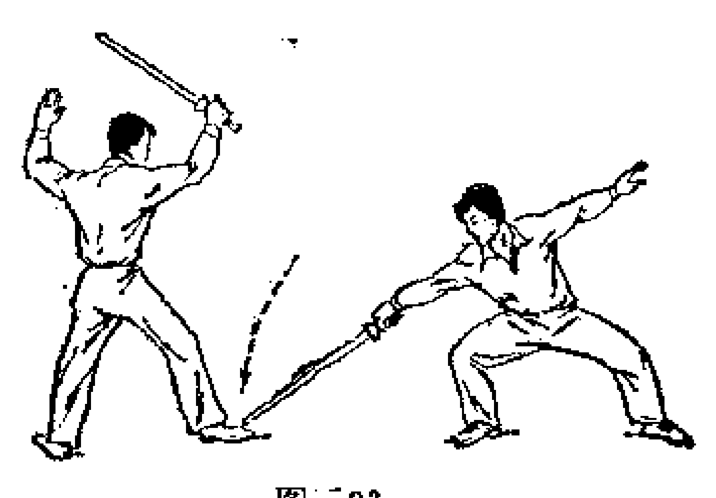
图三21

2.弓步点腕：左脚向左侧方移出一步，成左弓步，同时以短兵尖由上向前下点对方右腕（图三22）。



图三22

3.半马步点脚：两腿弯屈，上体前倾，以短兵尖点击对方右脚面（图三23）。

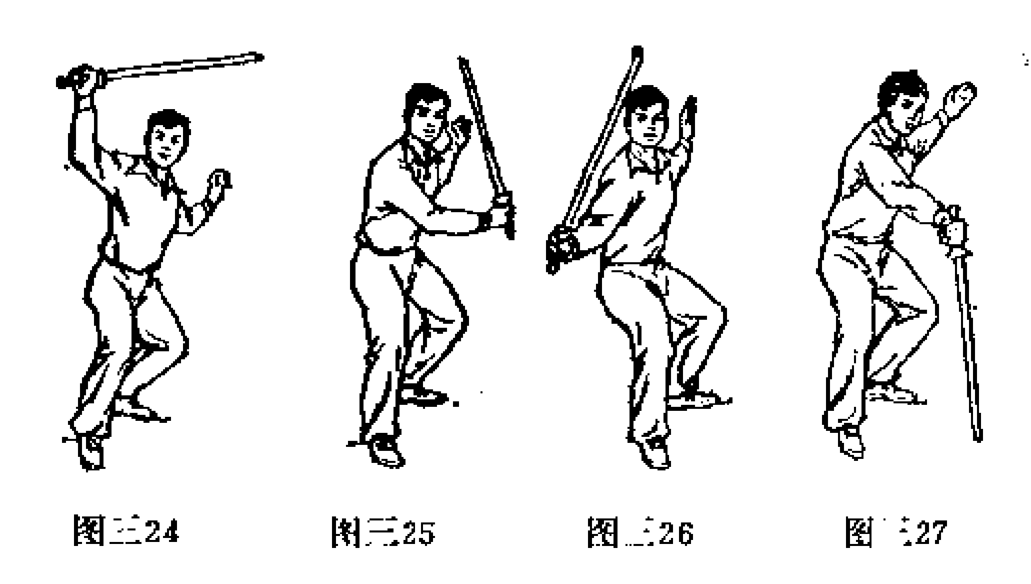


图三23

四、短兵的防守技术

1.防上：右臂向右侧上方举起，手心向前，使短兵身横置于头前上方，兵尖稍高于兵柄；手臂微屈（图三24）。

2.防左：右手握短兵向左侧横举，手心向后，使短兵身斜置于上体左侧，短兵尖斜向上，手臂微屈（图三25）。



图三24　　图三25　　图三26　　图三27

3.防右：右手握短兵向右侧横举，手心斜向下，使短兵身斜置于身体右侧，短兵尖斜向上，手臂微屈（图三26）。

4.防左下：右手握短兵向左侧下垂，手心向右，使短兵身斜置于身体左下方，短兵尖斜向下，臂微屈（图三27）。

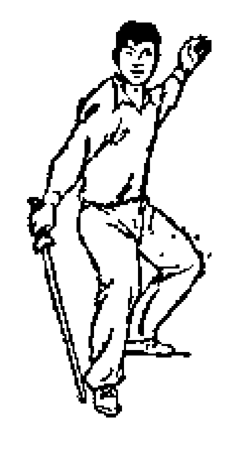
5.防右下：右手握短兵向右侧下垂，手心向后，使短兵身斜置于身体右下方，短兵尖斜向下，手臂微屈(图三28)。

6.提腿防下：

（1）右手握短兵向左侧下垂，手心向右，使兵身斜置于身体左下侧，兵尖斜向下；同时右腿屈膝上提，脚尖里扣（图三29）。

（2）右手握短兵向右侧下垂，手心向后，使兵身斜置于身体右下侧，兵尖斜向下，同时右腿屈膝上提；脚尖里扣（图三30）。

短兵的每一个防守动作都在于保护一定的部位：防上是阻截对方劈头的动作；防左上和右上是阻截对方由正面刺胸、由侧面平斩头（胸）部的动作；防左下和右下是阻截对方由正面刺、点腿和由侧面砍腿的动作。这些基本的防守动作，主要是由腕关节、肘关节和肩关节的活动来完成的。绕




图三28




图三29



图三30

环防守是由腕关节转动完成的。在防守到最后与对手的短兵身接触时，持短兵的手应在一瞬间握紧。这样，才能保证用短兵身有力部分推开对手的短兵。防守可分原位防守、上步、退步和左右闪步防守……等。

五、短兵的防守与还击

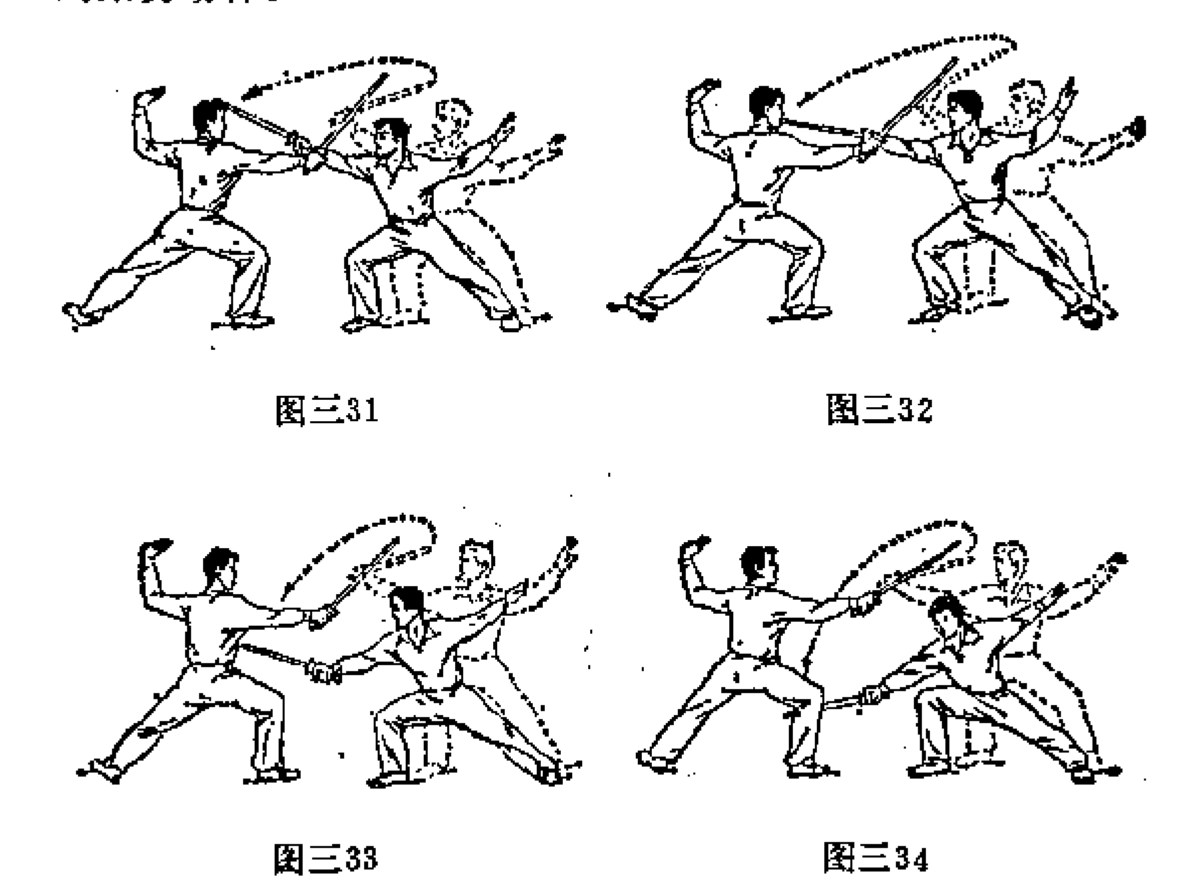
还击方法是在防守动作之后，立刻用劈、斩、刺、砍、崩、点等方法还击对方。反攻的方法和进攻方法一样。在还击的时候，可以在原位还击，也可以上一步、退一步、闪步、前后跳步等方法还击对方。

（一）防上还击法

1.弓步架劈：乙短兵由上向下劈甲头部。甲先将短兵横向上举，将乙短兵架起，随即右臂外旋，将短兵尖由左向后、向前绕一平圆，顺势由上向前下劈乙之头部，手臂伸直；手心向左，同时右脚向前迈出一步成弓步（图三31）。上架时握短兵的右手须紧握短兵柄。劈时虎口压住短兵柄，动

作应迅速有力，架劈应形成一个连续完整的动作。

2. 弓步平斩：乙动作如上势。甲先使短兵横向上举，将乙短兵架住，随即将短兵尖由左向后、向前绕一平圆，顺势以短兵身前端由侧方平行斩击乙之头、腰部；手臂伸直，同时右脚向前迈出一步成右弓步（图三32、33）；动作要求，同架劈动作。



图三31

图三32

图三33

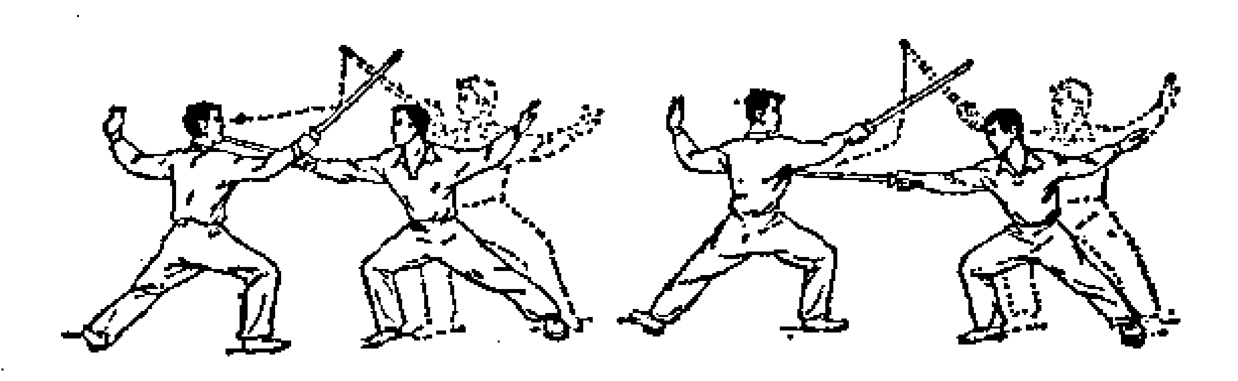
图三34

3. 弓步下砍：乙动作如上势。甲向前迈出一步，两腿弯屈，重心偏前，上体前倾，用短兵前端砍乙腿部（图三34）；动作要求，同防上劈头动作。

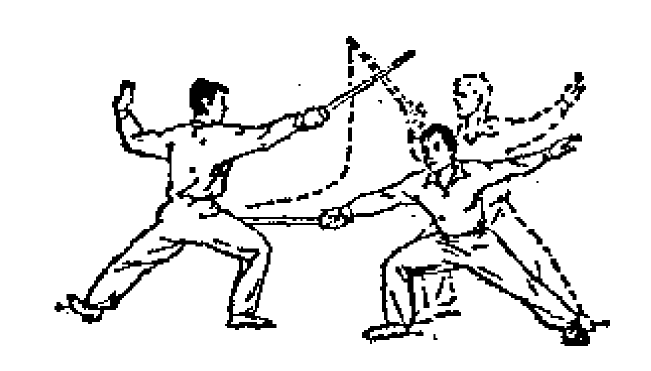
（二）防左还击法

乙短兵向甲胸部直刺。甲用短兵向左横推，将乙之短兵推向身体左侧，顺势将短兵尖指向乙之头（胸、腿）部，随即右臂伸直，手心向左，迅速向前直刺乙头、胸、腿部；同

时右脚向前迈出一步，成右弓步（图三35、36、37）；动作时，右手须紧握短兵柄，刺时应迅速有力，使推刺形成一个连续完整的动作。



图三35　　　　　　图三36



图三37

（三）防右还击法

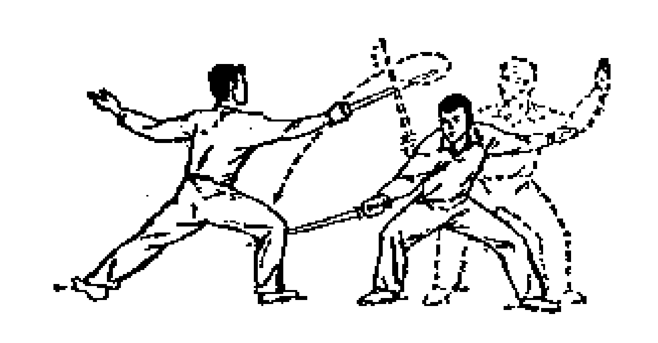
1.弓步右推前劈：乙短兵向甲右臂直刺。甲持短兵向右横推，将乙短兵推向身体右侧；顺势将短兵尖指向乙之右肩或右肋，随即右臂伸直，手心向左，迅速向前劈乙右臂，同时右脚向前迈出一步成右弓步（图三38）；动作要求，同防左直刺。

2.弓步直刺：乙动作如上势。甲在向右推开乙短兵后，速将短兵尖指向乙之右肋，在上右脚的同时，以短兵尖直刺乙右肋（图三39）；动作要点同上。



图三38　　　　　　　　图三39

3.弓步下砍：乙动作如上势。甲将乙短兵推向身体右侧，随即将短兵尖由左向后上、经右上向前下绕一斜圆，顺势以短兵前端砍乙右腿，同时右脚向前迈出一步，两腿弯屈，重心偏前，上体微前倾（图三40）；动作要点，同防上劈头动作。

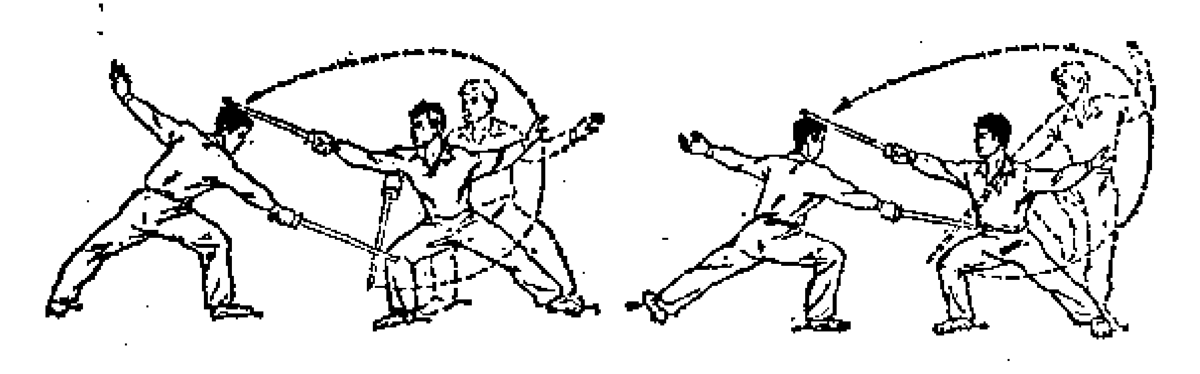


图三40

（四）防左下还击法

1.弓步左推前劈：乙短兵砍甲右腿。甲持短兵，使兵尖由前下向左，将乙短兵推向身体左侧；随即握短兵由下向左后、向上、向前划一立圆，以短兵前端劈乙头（肩）部；右臂伸直，同时右脚向前迈出一步成右弓步（图三41）；动作要点，同架劈头动作。

2.提膝前劈：乙动作如上势。甲迅速将右腿屈膝提起，用短兵前端将乙短兵推向身体左侧，在绕弧前劈的同时，右脚



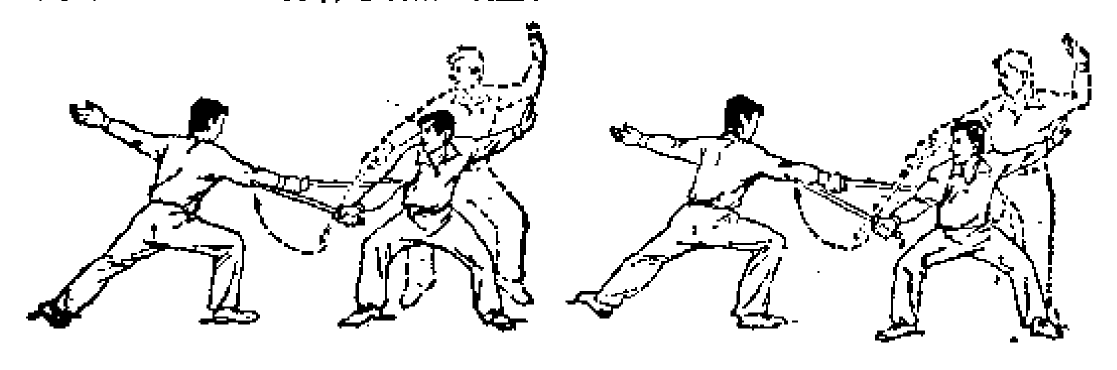
图三41　　　　图三42

向前落地成右弓步（图三42）；动作要点，同架劈动作。

（五）防右下还击法

1.右挂上崩：乙短兵向甲右腿直刺。甲持短兵由前向下、向右，将乙短兵挂向身体右下侧，随即以短兵尖由下向前上崩击乙右臂；同时，右脚向前一步，两腿弯屈，上体微前倾（图三43）；动作时，握短兵的手腕迅速下沉，食指上挑，动作要迅速有力，挂、崩应形成一个连续完整的动作。

2.提膝上崩：乙动作如上势。甲将乙之短兵挂向身体右下侧的同时，迅速将右腿提起，在崩的同时右脚向前落地（图三44）；动作要点同上。

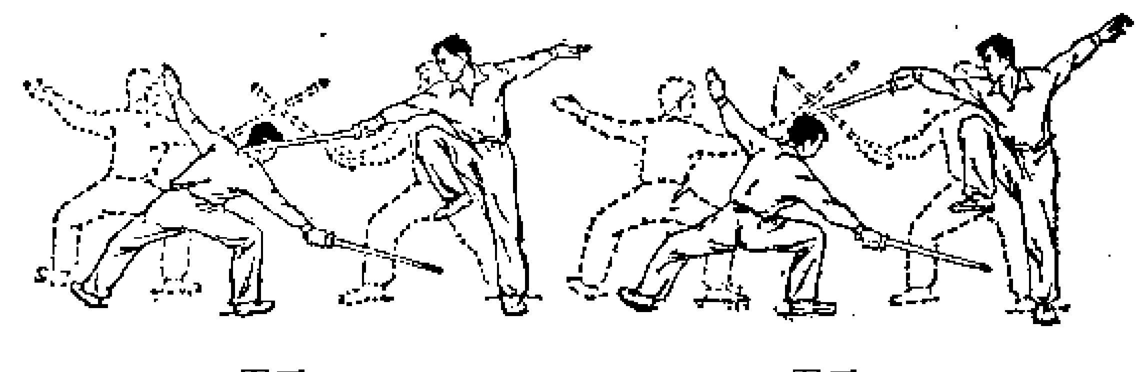


图三43　　　　图三44

（六）闪躲还击法

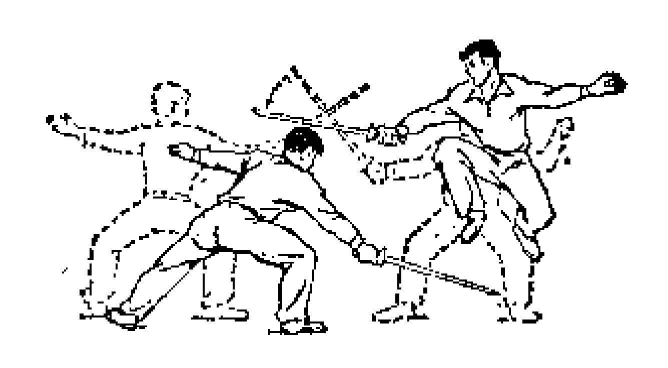
1.提膝下劈：乙短兵砍甲右腿。甲迅速将右腿提起，将乙之短兵闪开，右臂伸直，虎口压握短兵柄；随即以短兵身

前端，由上向前下劈（点）乙臂、头部（图三45、46）；动作时，提腿要高，动作要快，使闪躲和劈（点）形成一个完整的动作。



图三45　　　　图三46

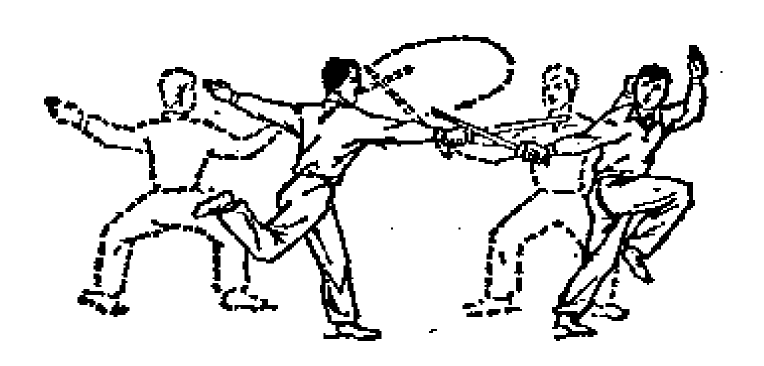
2.跳起下劈：乙动作如上势。甲迅速以两脚同时跳起，将乙之短兵闪开，以短兵前端劈（点）乙之头（臂）部（图三47）；动作要点同上。



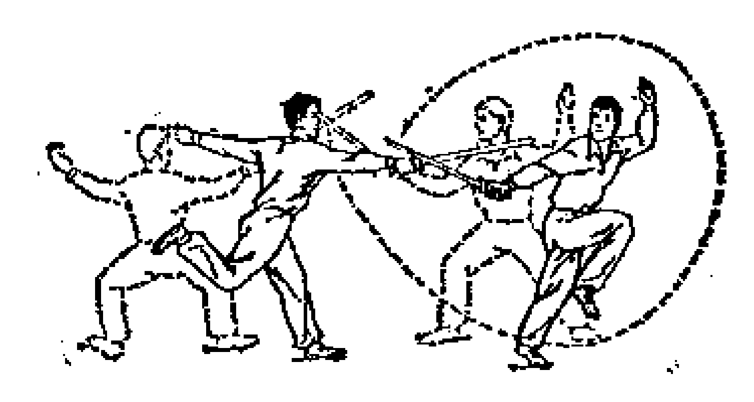
图三47

3.后跳步下劈：乙短兵向甲冲刺。甲向左后跳步，将乙之冲刺动作闪开，右臂伸直，虎口压握短兵柄，手心向左，以短兵身前端，由上向前下劈乙右臂（图三48）；动作要求是跳步闪躲和劈的动作应形成一个连续完整的整体。

4.后跳步抡劈：如上势，甲向左右跳步将乙之冲刺动作闪开后，随即将短兵由前向下、向后、向前绕一立圆，以短兵身前端劈乙右手臂（图三49）；动作要求同上。



图三48



图三49

第四项

截拳道



一、截拳道概述

截拳道，是李小龙在六十年代根据南拳的一些手法和北方拳种的一些腿法，并吸取了西方拳击和东南亚一些国家的武术特点、特长，创编而成的一种技击风格与技法独特的现代技击术。

李小龙（1940～1973）曾是一位著名的技击家，也是一位著名的电影艺术家。六十年代末七十年代初，他曾以独特的技击风格与技法蜚声国际武坛，他所创编的截拳道也因此而风靡一时。他以自编、自导、自演的一系列具有新风格与技法的"功夫片"而轰动国际影坛，以致在许多国家都兴起了"中国功夫热"。1973年7月20日年仅32岁的李小龙在香港去世。

截拳道以少拳法、多腿法、无套路形式，注重身体素质训练为特点。截拳道，即截拳之法。在实践中多以两手防守，以两腿进攻；在训练中无套路形式，主要以身体素质训

练为主。截拳道主要包括以下几个部分：一、基本功，二、基本技术，三、实战技术，四、自卫术(反击和防御技术)。而李小龙在训练中较注重第一部分基本功的训练。基本功训练主要包括：耐力、柔韧、速度、力量和灵敏等五种形式。而每一种基本功又有多种方法。耐力训练有长跑、变速跑、越野跑等，柔韧训练有压腿、劈叉、踢腿等；速度训练有快速出手、快速踢腿、快速闪躲等；力量训练有出拳力量、踢打力量等；灵敏训练有视力、听力、判断力等。

本书将主要介绍截拳道的基本技术、实战技术、反击技术和防御技术。

二、截拳道的基本技术

截拳道基本技术，主要由警戒式、步法、手法、腿法及格挡技术组成。

（一）警戒式

警戒式亦称预备式。在截拳道中，警戒式分“习惯式”和“非习惯式”两种。“习惯式”亦称“右手式”。即左手在前，主要用于进攻，右手在后主要用于防守的姿势。“非习惯式”亦称“左手式”。即右手在前，主要用于进攻，左手在后主要用于防守的姿势。以“右手势”（习惯式）为例（图四1）：

①右手：防守主要依靠右手，用以保护脸和小腹。

②右前臂：用来保护身体的中部。

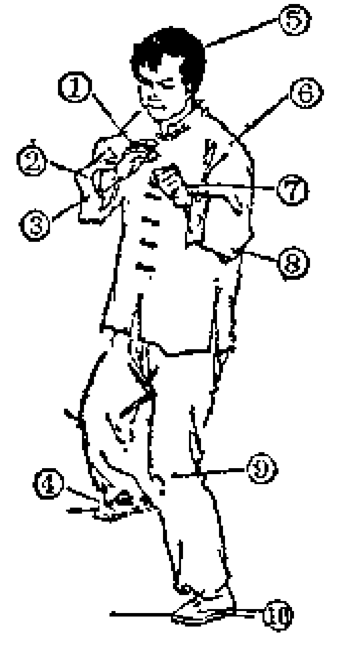
③右肘：用于防守身体的右侧。

④右脚：成45度至50度角，脚后跟稍抬起，以便起动，并象弹簧一样，做好激发身体向前运动的准备。

⑤头：快速地摆动和摇晃，以免受到攻击。

⑥左肩：微微抬起，下颏稍降低，以便防护下颏和脸部的左下侧。

⑦左手：进攻主要靠左手来完成，并用来防护脸和小腹部。



图四 1

⑧左肘：用来防卫身体的中部和左侧。

⑨左膝：微微内扣，用以防卫小腹区域。

⑩左脚：处于25度至30度角的位置，踢击主要靠左脚来完成。

正确的警戒式，在实战中不仅可以减少多余的动作，消耗较少的体力，而且防御性强，出击快而活。正确的警戒式，具有一种威胁性，能使对手处于迷惑、慌张的困境。

（二）步法

拳谚曰："步慢，则拳乱"。在截拳道中较强调步法的灵活性，快速灵活的步法。有助于迅速的出拳和起脚。主要步法有滑步、疾步、侧步等。

1.滑步：

以警戒式向前滑步。先以前脚向前滑动半步，后脚随即跟上，立即恢复原姿势（图四2）。

要求：

两膝要微屈且放松。前脚展平，但不得死死地钉在地上。在迅速运动或突然移动身体时，前脚要轻而自然地抬起4厘米左右。无论是在静止中还是运动中，后脚跟总要微微


图四 2

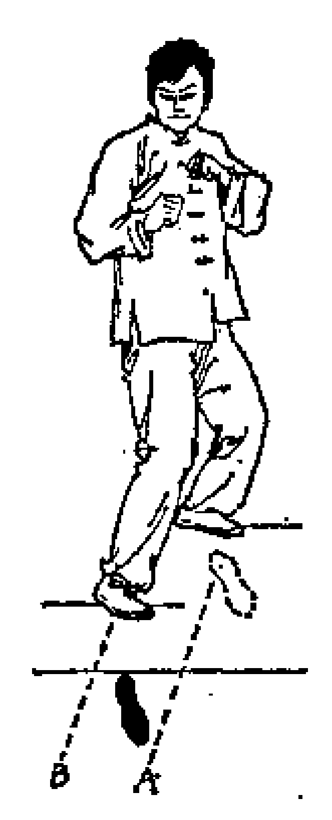
抬起，一般高于前脚0.5～1厘米。

2.疾步：

疾步分向前疾步和向后疾步两种。以左手式向前疾步为例：

向前疾步是一种向纵深的猛攻。由警戒式开始，前脚向前跨出约75厘米，同快速前进的动作一样，身体保持直线与平衡。然后，为了做出较快的反应，以前手作为动力向前猛扫，造成一个猛冲的势头，手的这一突然袭击，不但分散了对手的注意力，而且也打乱了对手的计划。

3.侧步：



图四 3



图四 4



图四 5

侧步，通常是避免直接向前出拳或起腿发出进攻的。当对手进攻时，可以用这种简单的移动躲闪来挫败对手的进攻。

侧步分左侧步和右侧步两种。以右侧步为例：

由惯用左手式的警戒式做右侧步，移动右脚，轻轻地向右前方迈出约2.5厘米。当右脚前脚掌轻快地落地时，左脚（即在后面的脚）可以提供向前的推力。在落地的一刹那，肩部向右摆，膝关节略屈，身体重心移向前脚。当迅速滑动左脚，并以正确姿势恢复警戒式时，肩部便自动成水平状态（图四3、四4、四5）。

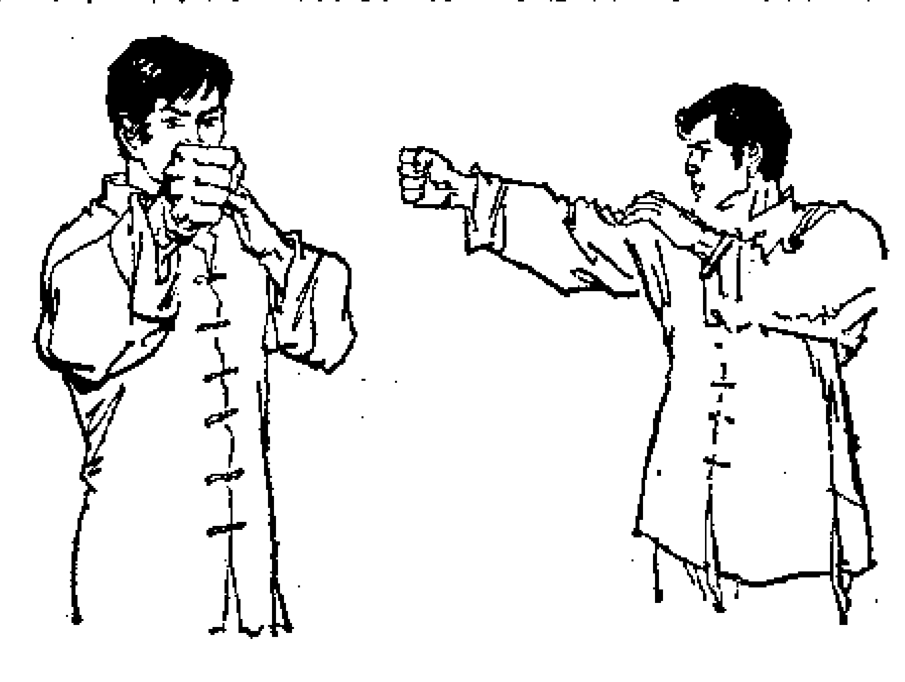
（三）手法

截拳道手法主要由拳法和指法组成，拳法又包括直拳、勾拳和翻背拳等；指法有戳指等。

①直拳：

以前手右直拳为例。在截拳道中，前手右直拳是一种极常用的打法，因为它短促、准确、迅速。

如果在出拳的一瞬间扭动一下髋部，这一击将会更有力。



图四6　　图四7

出击的方向应该是鼻子的正前方，击对方的面部。防卫的手应在头部附近，以防对手回击自己的头部（图四6、7)。

②勾拳：

勾拳是指屈肘握拳，由下向上或由一侧向另一侧的击拳动作（图四8）。

勾拳是一种很好的反击或补充打击拳法，基本上用于近距离进攻，以对付想靠近的对手，当对手未能脱离打击范围时，也可用勾拳打击。勾拳的动作幅度不应过大，而应易行、突然而自如。勾拳时手臂的挥动是身体转动的结果，当身体转动带动肩转时，必须随之迅速带动手臂转动。出拳的手不要在出拳之前收回或下垂，否则会暴露反击的意图。

掌握勾拳技术要练习打体积小、速度快的沙袋，并在猛击沙袋时，保持身体的直立姿势。

③翻背拳：

翻背拳是一种先屈臂内旋，后伸臂外旋以拳背击打的拳法（图四9）。



图四8



图四9



图四10

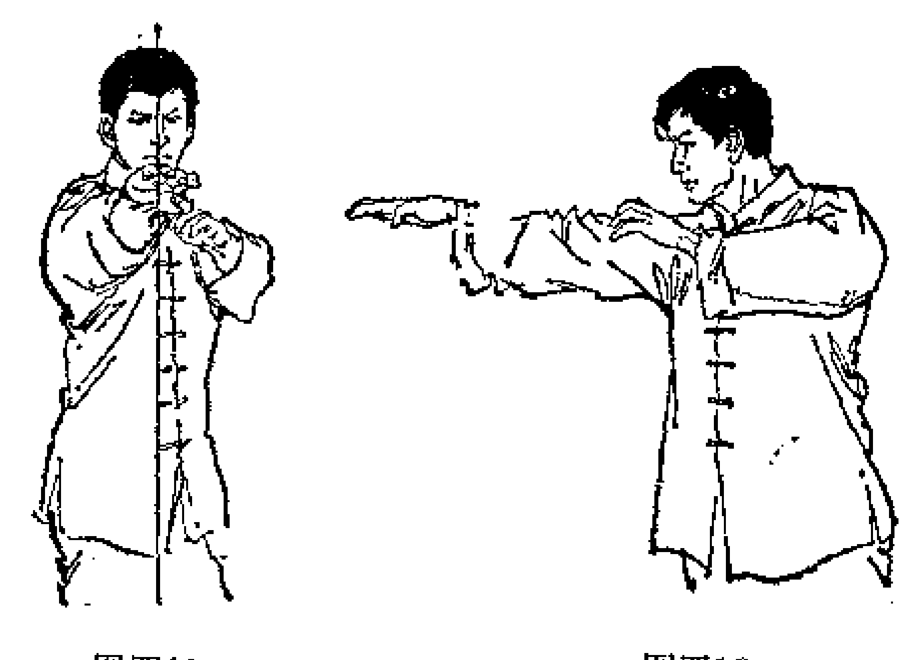
翻背拳是突发性最大的拳法之一。因为它迅速、准确而又灵活多变，所以不易被对方察觉。这种打法由警戒式，或两手轻松地垂于两髋侧，突然地发出。尤其是后一种情况，因处于非交战状态，因此可打对手一个措手不及。

前手应在不泄露意图的情况下直接使用翻背拳，翻背拳可以打击面部的任何部位，其中太阳穴是最理想的目标（图四10），但此拳法易伤人。

④戳指：

戳指，即以指尖向前刺击的一种手法。包括前手戳指和后手戳指两种。以前手戳指为例：

警戒式站立，右手成掌，前臂内旋，伸臂戳击，掌心朝下，力达指尖。戳击的路线，应与自己的鼻子成水平直线



图四11　　图四12


图四13

（图四11、12）。主要戳击对方的眼睛和喉部，此手法易伤人。

要求：戳指手不要离开身体中心线，胸部区域出现空当是错误的，而且很危险（图四13）。

（四）腿法

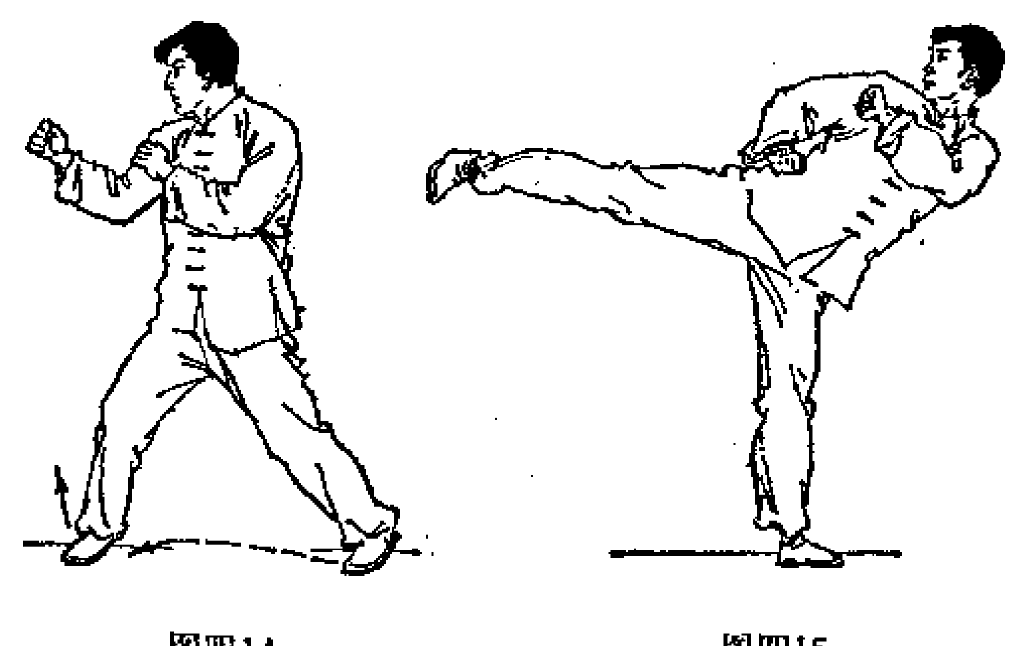
腿法，是指腿的各种踢击方法。拳谚曰："手是两扇门，全凭脚打人"。在截拳道中显得更为重要。前面讲过，截拳道技术，主要是以各种腿法擅长。如一名受过专业训练的截拳道选手和一名优秀拳击手对垒，若截拳道选手经常运用各种腿法，则会占主动地位，或将取得胜利。一个只善于以手攻击对方上盘，而不懂得以腿法进攻对方的中盘或下盘，那么其手进攻的区域就小，进攻机会就少，因此取得胜利的可能性也就不大。运用腿法时首先要注意柔韧和速度的训练，同时也要注意重心的转移，否则将失去腿的威力。截拳道的主要腿法有：侧踢、勾踢、旋踢和扫踢、伴踢等。

①侧踢：

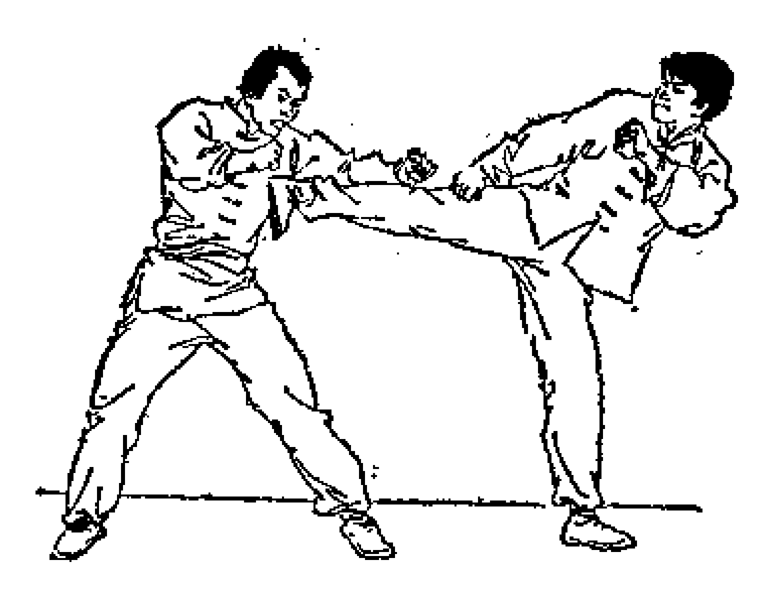
侧踢分右腿侧踢和左腿侧踢两种方法。按进攻部位又分为高、中、低三种侧踢形式。以右腿中部位侧踢为例：

以左手式警戒式站立（图四14）。重心稍前移，左脚向右腿并步，并支撑重心；随之右腿屈膝提起，右肘回收至腰间。上动不停，右腿屈膝上抬至腰部高时，快速向体侧中部位伸膝出脚，脚稍内扣，力达脚掌外侧；同时左腿（支撑腿）伸直，上体侧倾（图四15）。左脚也可做侧步侧踢。当对方以直拳或翻背拳进攻时，左脚向左侧稍撤步，然后以同

样方法向对方肋部踢击（图四16）。侧踢是进攻腿法中最有威胁的腿法，也是防守反击的有效方法。



图四14　　图四15



图四16

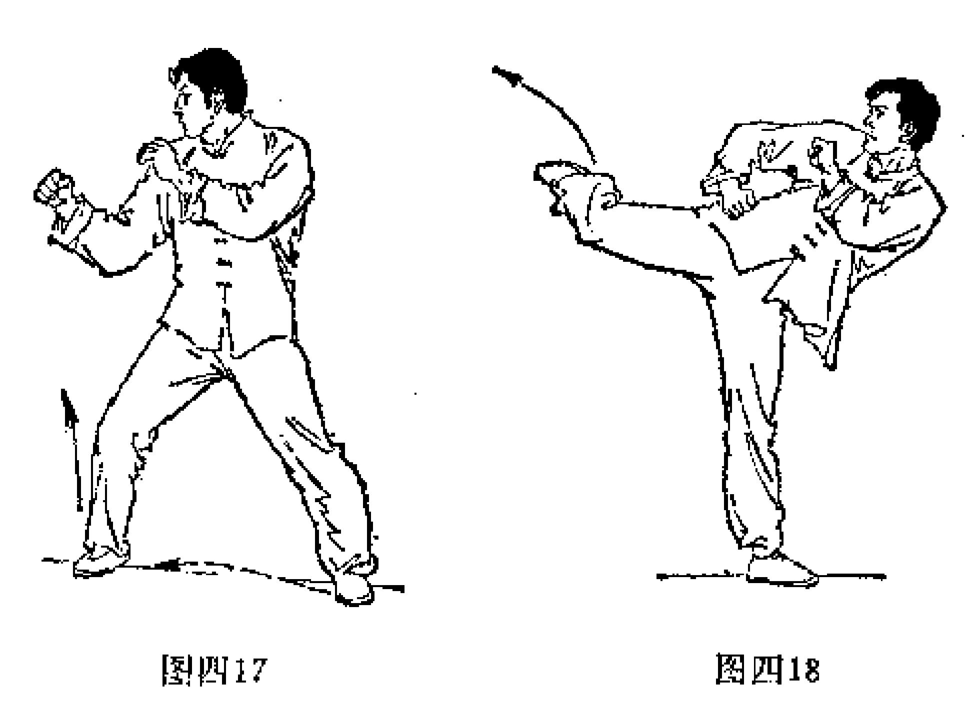
在截拳道中，对胫骨和膝关节发起侧踢，可谓是首要的。因为这个目标距离你最近，并且暴露在外面，不易防守。你若站在有把握的距离上踢击，则能一次攻击便使对手

致残。

②勾踢：

勾踢，是指屈膝甩小腿，用脚背踢击的一种腿法。包括左右两种勾踢方法，按进攻部位又分高、中、低三种形式。以右腿高部位勾踢为例：

以左手式警戒式为例，左脚向右脚并步，脚尖稍外展做支撑脚，随之右腿屈膝上抬，上体稍侧倾；上动不停，当膝部高于腰时，快速伸膝弹小腿；使脚由侧后经侧向前上方踢击，力达脚背（图四17、18）。



图四17　　图四18

虽然勾踢多以腰以上部位为攻击目标，但在近距离进攻时，多用于进攻对方腹部或裆部。

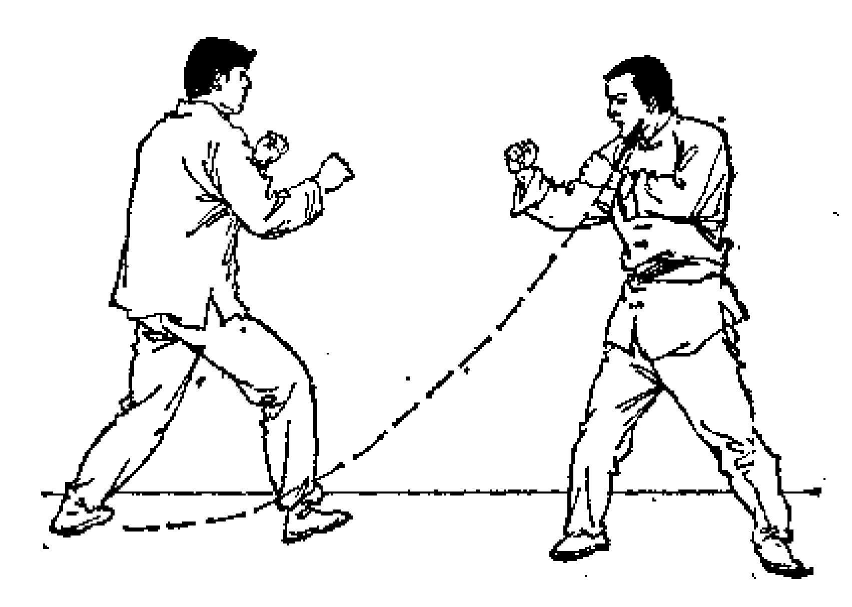
勾踢，是截拳道中用得最多的腿法之一。它并非十分有力，但它高而快，虽然用力不大，但很容易击伤对手。比起侧踢来，它有一大优点，就是在许多情况下，对手还未来得及防备就已经发出了攻击。勾踢，是一种比较保险的腿法，因为在踢完后能够很快地还原。与侧踢相比，勾踢用于较近

距离较适用。

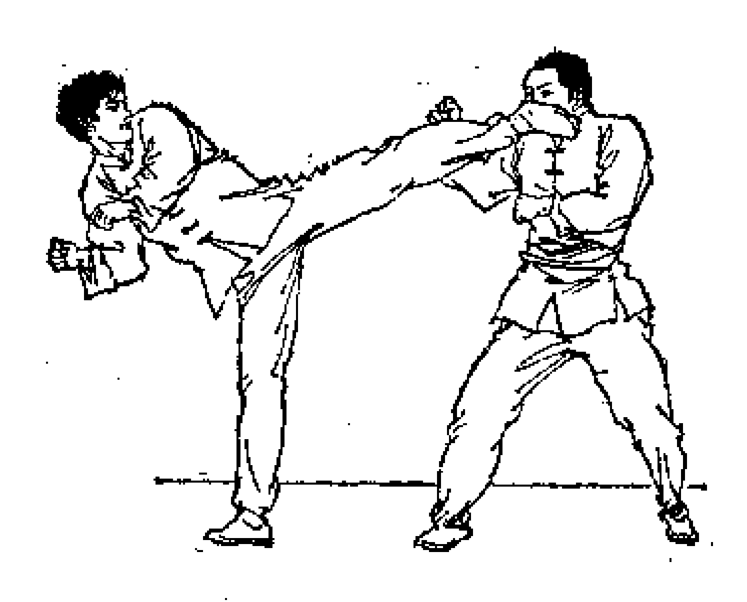
③旋踢：

旋踢，是一种以一腿支撑为轴旋转，另一腿随身体旋转进行踢击的方法。以左脚旋踢为例：

甲（左）乙（右）方均以警戒式站立，甲(左)方逼进乙（右）方，两手不动；然后以右脚为轴，向左转身，随之起左腿旋摆，用脚跟踢击乙方上盘（图四19、20）。



图四19



图四20

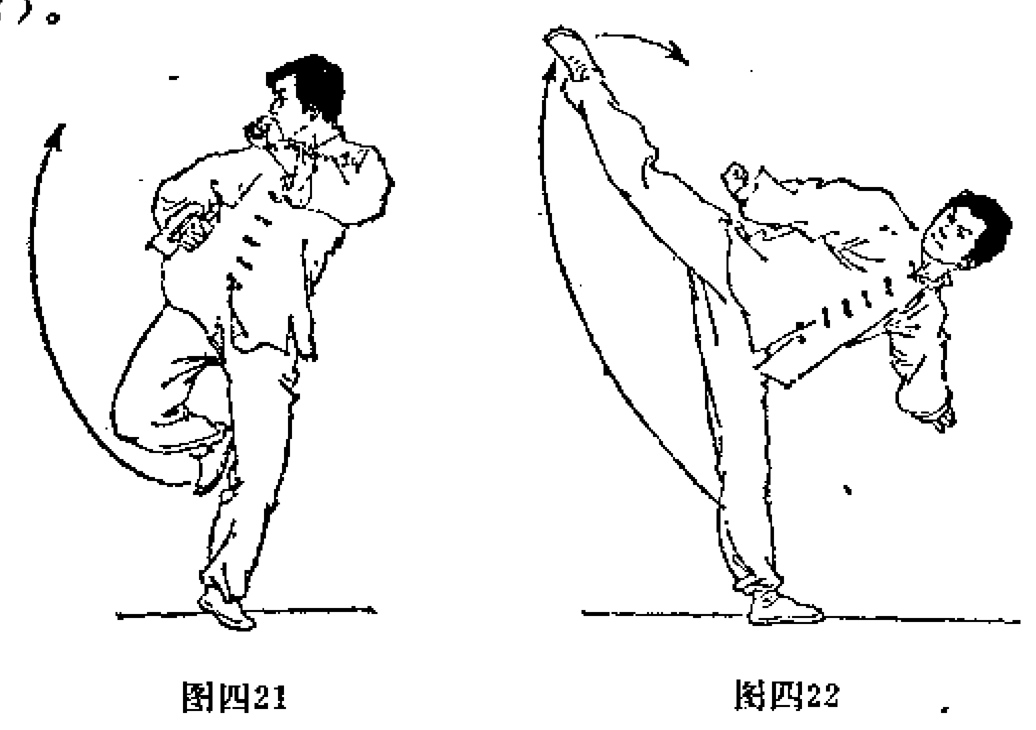
旋踢，通常用于反攻战术。用这种腿法对付以直线进攻，而又没有靠近身前的对手，是非常有效的。旋踢，又是一种出奇不意突然袭击的腿法。

旋踢大多用于反击之中，但在进攻中，也常用它向对手突然地袭击，如对付右手在前的对手，先扬手以分散对手的注意力，到达合适的位置后，便突然地以左脚为轴转动身体，在对手还来不及做出反应时，踢中对手。

④扫踢：

扫踢，是指一脚支撑重心。另一脚经前向侧做半圆形轨迹的踢击动作。以右脚扫踢为例：

以左手式警戒式站立，左脚向右脚并步，并支撑重心，右腿屈膝提起（图四21）然后经前侧方向侧后方做半圆形踢击动作，力达脚掌，两手不动或稍伸展，眼随脚视（图四22）。



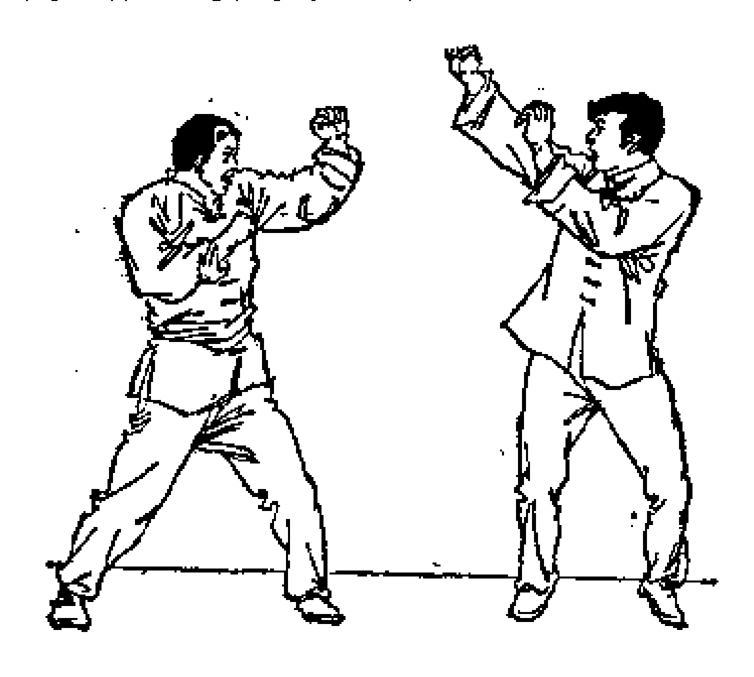
图四21　　　　图四22

⑤佯踢：

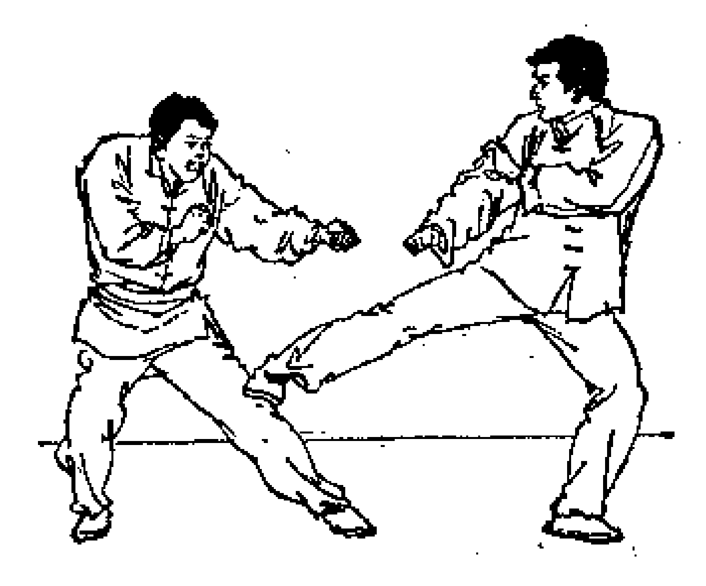
佯踢，即腿的假动作。若想以脚进攻对方下盘，则先向

上做虚晃动作，然后再发实腿。以上虚下实为例：

以左手式警戒式站立，右者左腿向右腿并步，同时身体重心上提，两臂上摆，给对方造成一个进攻上盘的假象（图四23），把对方的注意力引至上盘，然后快速降低身体重心，向对方下盘（膝关节处），猛力侧踢，力达脚掌外沿，两臂自然下摆，眼视对方（图四24）。



图四23



图四24

要求：

假攻击的速度要适中，要有足够的时间让对手做出反应。但是也不易过长，因为时间过长会使对手利用这段时间做好阻击攻击的准备。所有假动作的幅度都要小，只要能引起对手做出反应即可。

（五）格挡技术

格挡，是以手臂的开合，向外或向内的快速防守动作，来避开对手直接打击的方法。不过，它只是毫不费力地将对手打来的拳头轻轻拨开，使其偏离目标而已。

这种技法应该是肘部几乎不动，仅用手和前臂的动作来完成。它不象劈打或抽打动作的幅度那样大，这是因为手的任何过分的动作都会使自身暴露，从而遭到对手的攻击。只要足以挡住和控制住对手的打击就可以。在这种技术中，时机比力量更为重要，如果反应过早，对手就可能改变踢打的路线，或者给对手发起反击留下空当。因此要等到对手快要打到自己时再做动作。对付动作迅疾或身高臂长的对手，在格挡时应向后退一步，而且格挡动作要和后退同时进行。

格挡主要包括：内侧高位格挡，内侧低位格挡，外侧高位格挡，外侧低位格挡和拦截等。

①内侧高位格挡：

所谓高位内侧格挡，是指打来的拳头与自己的手相遇时，以腕关节向外向上架格防守的方法。

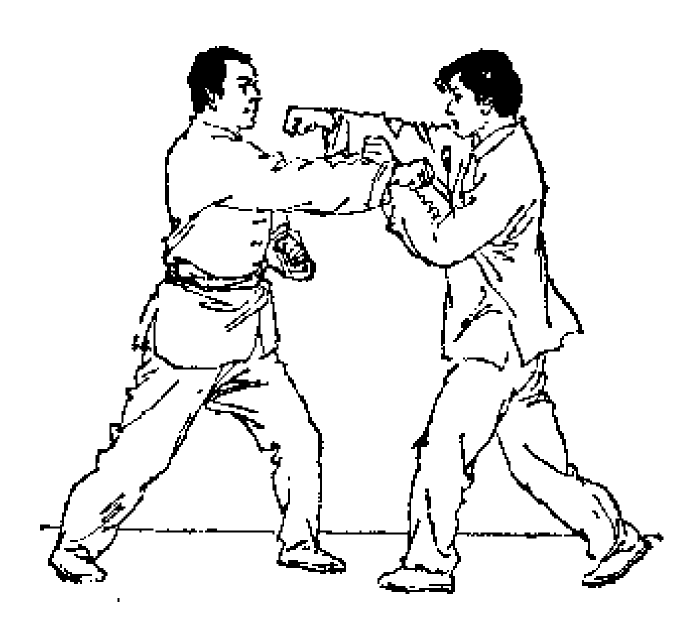
训练时可用一根长棒来练习内侧高位格挡技术。同伴用棒向你面部直刺时，你将身体重心后移，避开这一刺。同时，用左手轻轻挡开木棒（图四25）。对直拳或平勾拳的防守，一般以警戒式站立，当对手出拳，在一手格挡对方攻击的同时，另一手便迅速进攻（图四26、27）。



图四25



图四26



图四27

②内侧低位格挡：

内侧低位格挡，是用来对付来自腰部以下的进攻。以左手式警戒式内侧低位格挡为例：

当对手以右拳进攻时，我则以左手由上向下做内侧低位格挡拦截，随之，又由格挡转用"搂手"或刁手技法。差不

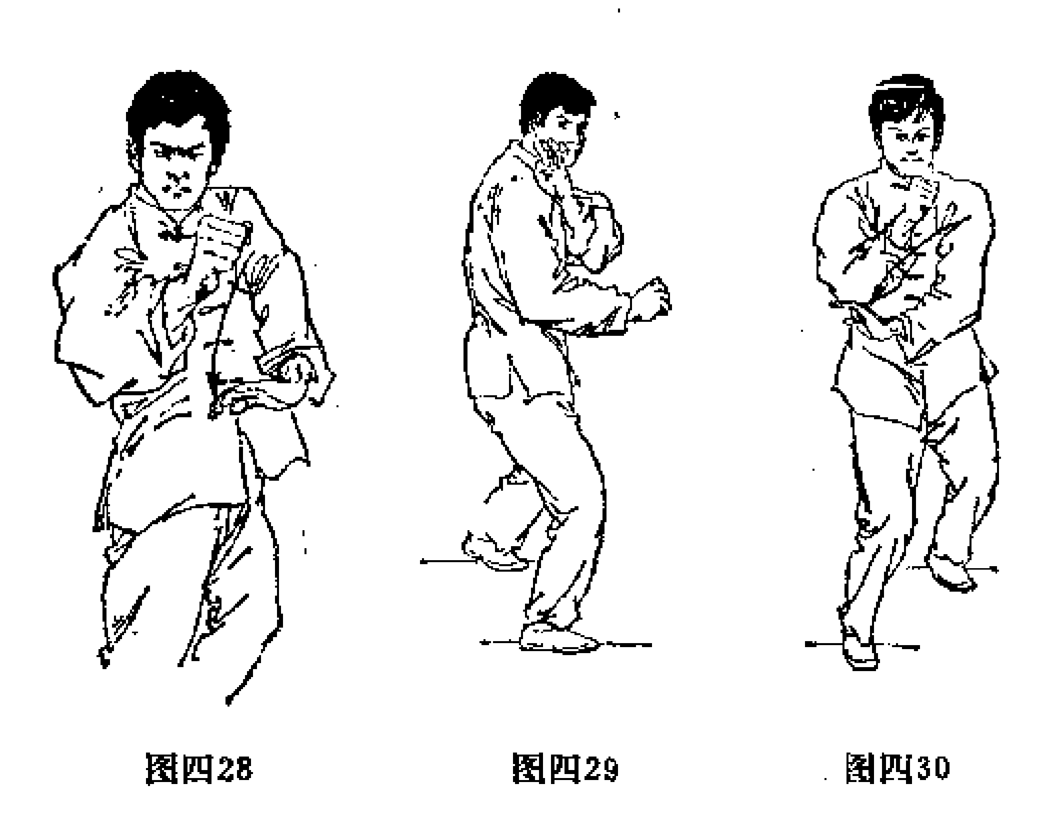
多是一个圆滑连贯的动作，顺势便把对手牵向自己，同时又向前移动身体，并向对手的面部打出右直拳（图四28）。

③外侧高位格挡：

外侧高位格挡法是一种防御性较强的格挡动作。这种格挡法，是用来防御对身体另一侧发来的攻击，而反击速度丝毫没有降低，因为几乎在格挡的同时，前手仍然可以发出攻击。在运用防守的手（或后手）进行格挡时，前手更接近对手，可以随意地猛力攻击（图四29）。

④外侧低位格挡：

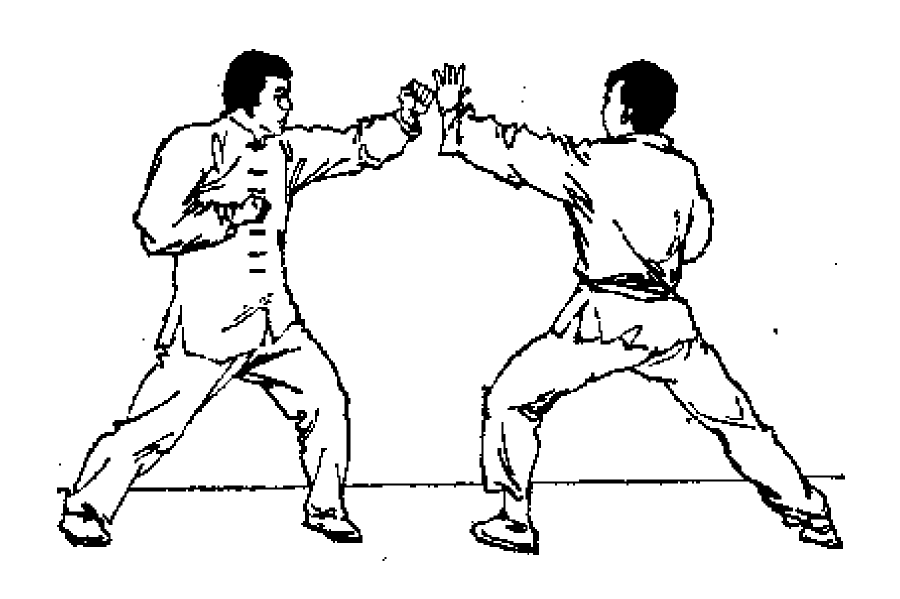
外侧低位格挡法，几乎与内侧低位格挡法相同，只是后者的手由身体的一侧转到另一侧，而防护的手要用来保护身体的这一侧，以抗击可能向低位发来的攻击（图四30）。因此，外侧低位格挡要比内侧低位格挡有更大的动作幅度，就象内侧低位格挡一样，其目的在于使来拳向下偏斜。



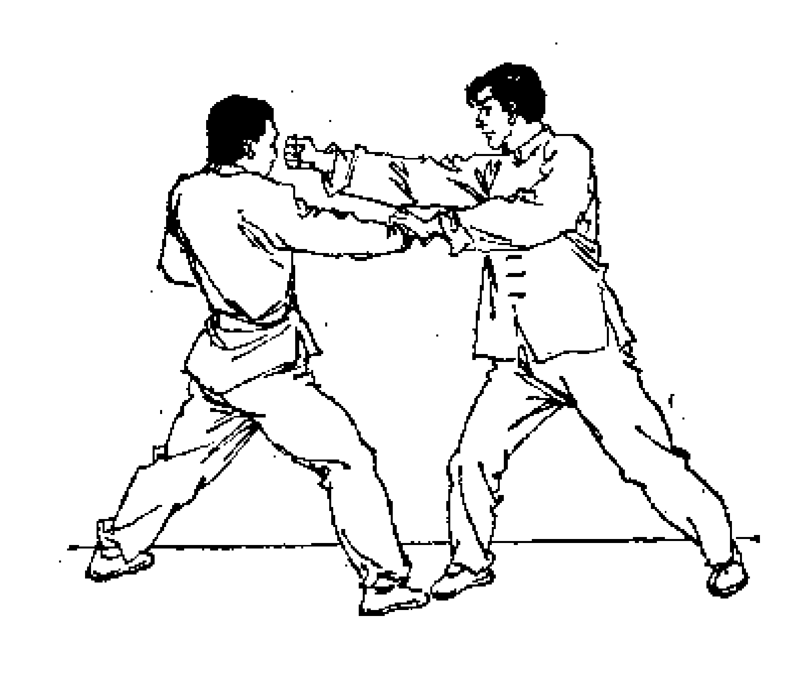
图四28　　图四29　　图四30

⑤拦截：

拦截技术主要包括阻击和拍击两种。阻击，即在对方出拳的同时，迎面出击，阻截对方的反攻（图四31）。拍击，即当对手以直拳攻击时，我左手迅速由上向下做拍击动作，挡开了攻击。然后向对手面部进行反击（图四32）。



图四31



图四32

三、截拳道的实战技术

截拳道的实战技术，主要包括：攻击目标、对抗训练、假动作、躲闪技法、简单与复合进攻等。

（一）攻击目标

在截拳道中所攻击的目标很多，主要目标有眼睛、腹部、肋部、裆部、膝关节和小腿等。

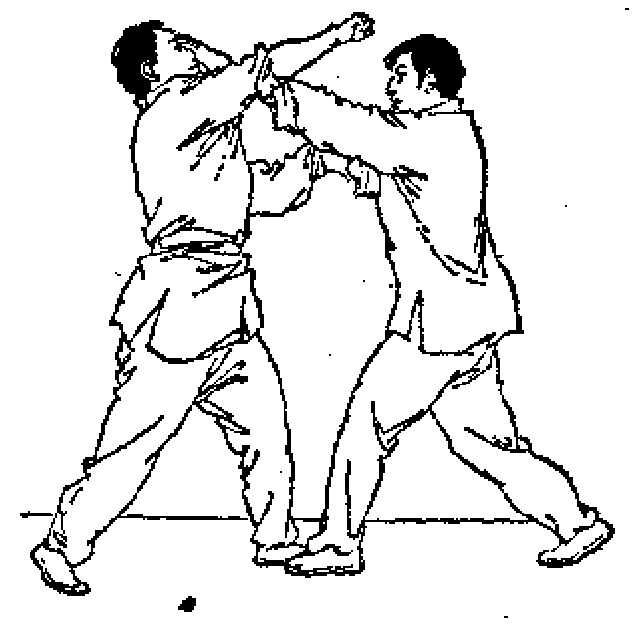
无论对手多么强壮有力，如对其裆部强有力地攻击，即能很快地使他致残或死亡。即使是轻微的攻击，也会使其休克。（图四33）。



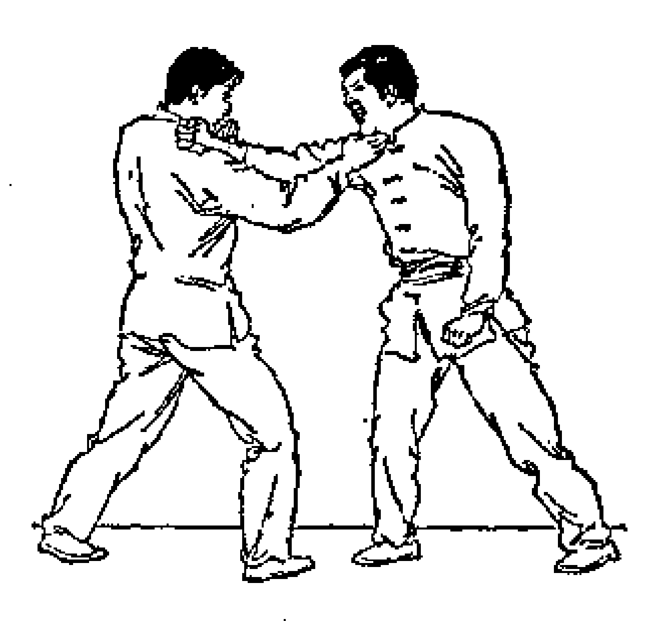
图四33

用手指戳击眼睛（图四34）。如同在踢击技法中小腿与膝盖是第一线攻击目标一样，眼睛是受攻击的主要目标，一旦眼睛被弄伤，就难以自卫。由于手指戳击要比拳击多延伸出7～8厘米，所以它是攻击和防守的首要方法。

身体的上部是难以攻击的，因为这一区域比较好防守，通常也守护得比较严密。要想攻击一位熟练的技击手的咽喉几乎是不可能的，因为他的手总是守护着那里，而且他的下颏



图四34



图四35

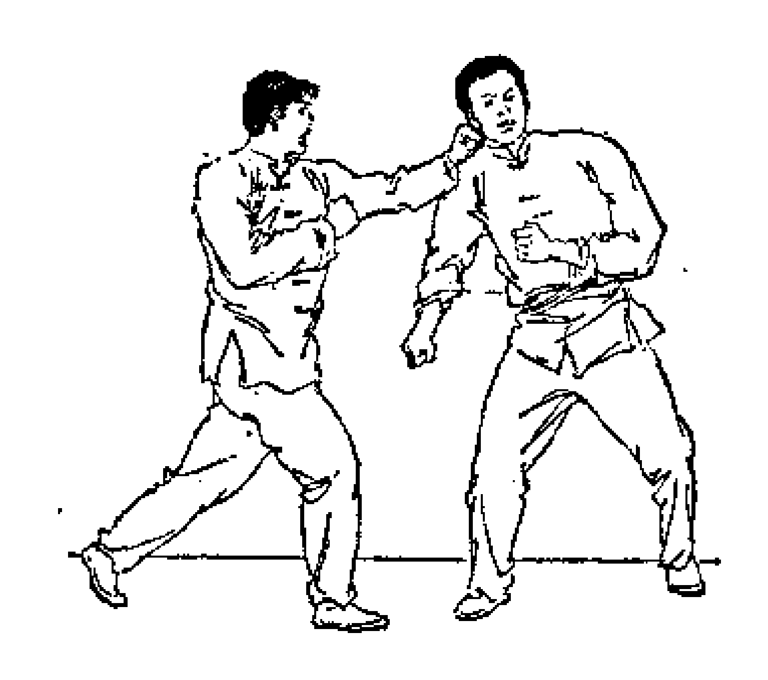
也总是向肩头压着的，很少能有空当。然而指戳有时却能刺及喉部（图四35）。

肋部是容易遭到攻击的脆弱部位，特别是当手抬得过高时，肘、肋之间的距离分得过大，这样任何的突然袭击，都会使肋部受到损伤。

腹腔（神经丛），是最容易受伤的部位之一，但很难击

中，这是因为多数技击手总是护着那里的。一旦向那个部位用力地一击，很容易使对手受伤。

颚部比咽部位的目标大，但是对付一个技法熟练的对手，这是一个难以捉摸的目标，因为他会摇晃或躲闪。步法灵活的拳手，可以借助步法的移动或头部的移动来闪避攻击。对手将下颏向肩部压低，并且抬起肩头来保护它，使其成为一个攻不进的目标。尽管如此，对腮部的攻击是能起到很大破坏作用的，如果出拳的角度适当，腮部很容易被打成骨折（图四36）。



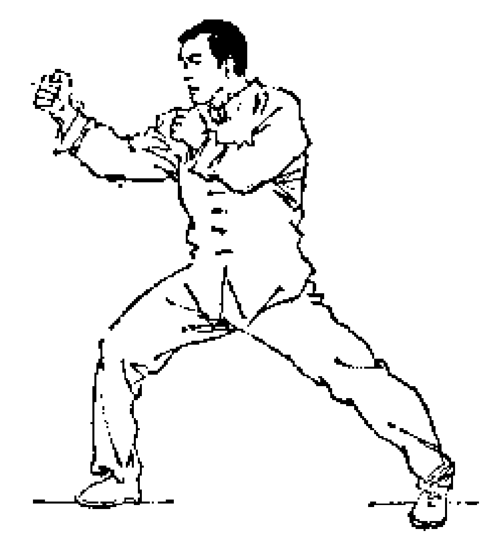
图四36

（二）对抗训练

截拳道对抗训练的方法很多，有打木人、击沙袋、互相对练等。在此方面不做详细介绍，只介绍在对抗训练中，人体易出现的错误姿态。李小龙在强调对抗训练的重要性时说："一个未经对抗训练的技击者，就好象一个没有下过水的游泳者。"他认为在对抗训练中，养成正确动作、良好习

惯，更为重要。

①要把手摆在正确的位置上，如果手的位置过于低，就会暴露脸和身体的上部。如果手的位置过于高，则会暴露腰以下部位，而且如不先将手收回就会妨碍出拳，此外，还会挡住你的视线。



图四37

②站得过于侧身，就会影响你利用后手进行防守和进攻。如果站得太正，两腿距离过大，则会妨碍快速前进和后退，而且还会暴露易受攻击的要害部位——腹部和裆部（图四37）。

③如果你以过宽的站立姿势出拳，那将会减弱你的打击力，因为你不能充分发挥髋部的旋转力，而且也妨碍你快速地前进与后退，同时前腿也容易成为对手攻击的目标。如果击拳时两腿站立得过窄，则容易失去平衡，而且击拳的力量也不大。

④如果出拳时身体向后仰，则打出的拳绝对无力。凡有力的拳，一般是在身体直立、保持平衡及身体重心向前腿移动的状态下击出的。如果是身体不得不向后仰，那么也必须在击拳之前重新调整姿势。

⑤在出拳时身体向前探出得太远，这样的出拳姿势笨拙而无效。因为在身体失去平衡的情况下出拳，是无法发挥足够的力量进行攻击的。

（三）假动作

假动作是用来欺骗对手的，驱使对方对你的手、腿、眼

睛和身体的动作做出反应。假动作应使对方调整防守的姿势，以暴露出他的空当。对于微微地一挥手一跺脚，以及突然喊叫等等，一般人都会有所反应。即使是一个有多年经验的运动员，也难免被这种假象所迷惑。然而假动作运用得成功与否，关键在于假动作和进攻动作是否看起来相同无异。

假动作要快，要有表现力、威胁力，多变而又准确，紧跟着便是干净利落，实实在在的进攻。对付一个技法不太高明的拳手，就不必象对付一个技艺娴熟的拳手那样非使用假动作不可。当然，当势均力敌的两个拳手进行较量时，运用假动作熟练者往往取胜。

假动作的方法有下列几种：（1）上打引手（佯攻面部），下取胃门（实打腹部）；（2）下盘侧踢攻小腿（佯攻），意在上盘勾踢取头部；（3）上戳面门（佯攻）下踢胃中（实攻腹侧）；（4）上戳面门是引手（佯攻）；下取胃门（打击腹部）才是真意等等。截拳道假动作的具体方法可参见“散手”中综合技术部分中“佯攻巧打”和“虚晃实攻”的具体方法，要试验多种假动作，以便制造更多的进攻机会。

可以使用“指内打外、指外打内”或“指上打下、指下打上”的单手或双手配合的假动作必须放得长而且向纵深插入，但是动作要快，以便引诱对手格挡。紧接着在对手还没有还原以前，便狠狠的打击他，这种假动作是一种“长——短”的节奏。

在“长——短——短”节奏或两次假动作的进攻中，第一次假动作必须迫使对手进行防御。在那一瞬间，即在发出短而真实的打击之前，为了做近距离的假动作，与对手更加接近了。

"短——长——短"节奏。是假动作的更高级形式。如果对手没有上第一个假动作的当，那么，第二个"长"的假动作就要造成对手以为这是复合进攻的最终一击的错误判断，从而诱使他进行格挡，在这个技巧中，速度和观察力是成功的决定性因素。

为了防止和减少对手进行有力反击的机会，假动作必须一贯地先于第一拳。但是如果连续使用同一种假动作，就会使假动作失败而达不到目的，因为对手会利用这种技术进行反击。假动作的配合，必须练习到成为下意识的动作才成。还要练习使用各种假动作的方法，以便了解对手所做出的各种不同反应。

假动作的特点是，从一开始就可用假动作向前猛冲赢得距离。换句话说，即利用猛冲突进缩短了距离，并运用佯攻迫使对手做出反应或感到踌躇，从而赢得了时间。

当运用了几次真而又简单的攻击之后，再使用假动作，那将更有成功的把握。因为这样做将会迷惑一个不太灵敏的对手，使其难以判断进攻是真还是假。此外，还可促使一个腿脚敏捷的对手逃开。但是，当对手对你的假动作没有反应时，就要直接了当地进攻。

（四）躲闪技法

除了以格挡为防守手段之外，还有其它的技巧。比如用躲闪战术，如：闪、转、摆、晃等，占据有利的位置进行攻击。

做滑动闪避来拳所造成的移动，不要超出能够进行反击的范围，因为未击中的一拳，可能只是2.5厘米左右，所以你的时机和判断必须准确才能成功。虽然内侧或外侧闪动都可以进行直拳攻击，但是通常还是采用外侧闪动更好些。因

为外侧闪动更安全，而且还可阻止对手有准备地反击。

在格斗中，滑动闪躲是行之有效的技法，因为你可以用两只手进行反击，移动做内侧突然猛击，要比拦截格挡之后再进行反击更为有力。

在攻防中的晃动，就是指身体从一边移到另一边，以及从里到外的来回摆动。在这个过程中，也要注意躲闪时击向头部的直拳。这样头部就成了难以捉摸的活动目标，使对手难以判定你滑动的路线，而处于进退两难的境地，因为他不知该用哪只手出拳才好。

晃动法本身很少单独使用，通常是伴之以上、下起伏。在实战中的上、下起伏，是指头部不断地上、下运动，而不是向两边摆动。上、下起伏的方法仅仅是在摆拳或勾拳时，有控制地下沉。手要保持一定的高度，运动中要充分利用膝关节屈伸的作用。

上、下、左、右移动的目的是，当对手进攻时，用滑动来接近对手。移动是用于发起下一步有力反击的，如直拳或勾拳等。那些掌握上、下和左、右移动技巧比较好的拳手，往往是一个勾拳手，能控制住一个比他的身体高大的对手。象格斗中的其它技巧一样，上、下和左、右移动不能有节奏，而必须使对手始终处于慌乱之中。

摇摆转动法，就是通过身体的转动而将对手的攻击破坏掉。比如当对付直拳和上勾拳时，你就要向后退；而对付平勾拳，则要向左或向右移动身体。

在运用躲闪战术时，通常伴随着反攻战术，因此要保持视野广阔。任何攻击到来之前，是不会事先发出警告的，并且随时要利用肘和前臂来进行防守。当对手发出猛力攻击时，运用躲闪战术可挫败攻击者的锐气，并可使扭打混乱局

面转变为擒住对手的局面。当不用躲闪战术时，则要对直接向头部打来的拳进行格挡。

虽然大旋转作为闪躲战术在东方武术中运用得并不很多，然而在无法运用踢击的情况下，它却是近战中的一个非常重要的战术。

进步和退步是制造空隙的进攻性战术，而且通常都配有假动作的运用。首先直接向前上步并高抬两手，给对手造成要发起攻击的错觉，然后在对手发起反击之前，便自行快速后撤。这个策略是诱使对手自以为得意，然后再突然进攻。

（五）简单与复合进攻

简单与复合进攻，主要是手法和腿法的进攻，进攻手法主要包括：直拳、勾拳、翻背拳、截指等，进攻腿法主要包括：侧踢、勾踢、扫踢和佯踢等。具体方法，参见基本技术中手法和腿法部分。

无论是简单进攻还是复合进攻，在截拳道中，几乎没有任何直接的进攻。实际上，所有的进攻动作都是间接性的，都是在假动作之后发生，或者以反攻方式进行的。

一次完美的进攻，是战略、速度、时机、欺骗性和敏锐而准确判断的有机结合。一个优秀的拳手，要在日常训练中力求掌握这些要素。

简单的进攻：此法即在进攻之前，无佯攻，引手或防守，而进行的攻击。不是对所有的对手都能奏效的。必须学会交替进攻和防守。只是这样才能迷惑对手，和有助于对付各种类型的拳手。

必须研究自己的对手，避其所长，攻其所短。如果对手擅长躲闪，那么你应在攻击前就采用紧逼、假动作或欺骗来搅乱他躲闪的步法与动作节奏。

进攻的方法，应视对手的防御形式而定。如果对手过于接近你，则发起攻击就难以奏效，除非对手不精于防守。例如，以欺骗方式攻入对手的防线，进攻的手一般要做迂回或半迂回动作。但是如果对手在采用简单的或左右躲闪之后发出反击的话，那么迂回攻击就不能奏效。因此，攻击时，首先要估计到对手可能做出的反应。

如果对手在速度和技巧上都与你不相上下，且有良好的距离感，那么你要是采用简单的进攻则是很难奏效的。对付此类对手应使用复合攻击，并注意保持有利的距离。

复合攻击：即在进攻之前先做佯攻、引手等预先动作再进攻的战术。复合进攻的成败取决于对手能否对佯攻做出正确的判断。

复合攻击的成败还取决于对时机的选择。许多复合进攻都败于未能正确地选择佯攻时机。在进攻之前，进攻者只能有微小的移动。复合进攻可以是短促、快速的结合，或者是纵深、快速和突破的结合。

简单的复合进攻，是只有一个假作动或一个引手动作。如果对手在做准备，尤其是当他向前迈步时，都是向其发起进攻的好机会，而且这种攻击成功的把握性较大。如果是对付步法缓慢或精疲力竭的对手，则应当手脚并用。

进攻时，应当象下山猛虎，从心理上压倒对手，并且要有决心，要勇敢、果断。三心二意是很危险的。

四、截拳道的反击战术

截拳道反击的具体方法，主要包括：反击技巧、戳击技巧、截击技巧等。

（一）反击技巧

反击是一种巧妙的对攻技术，运用起来相当安全。而对于对手来说却具有极大的破坏力，因为他在逼近时极易遭到反击。

如果和一个与你的技术差不多的对手交手，可能因为对手在发起进攻时处于暴露状态，从而使你运用反击技巧而占据优势。无论怎样，你须首先保持防御状态，以等待对手露出破绽，并引诱对手先行攻击，比等待他主动进攻更为可取。

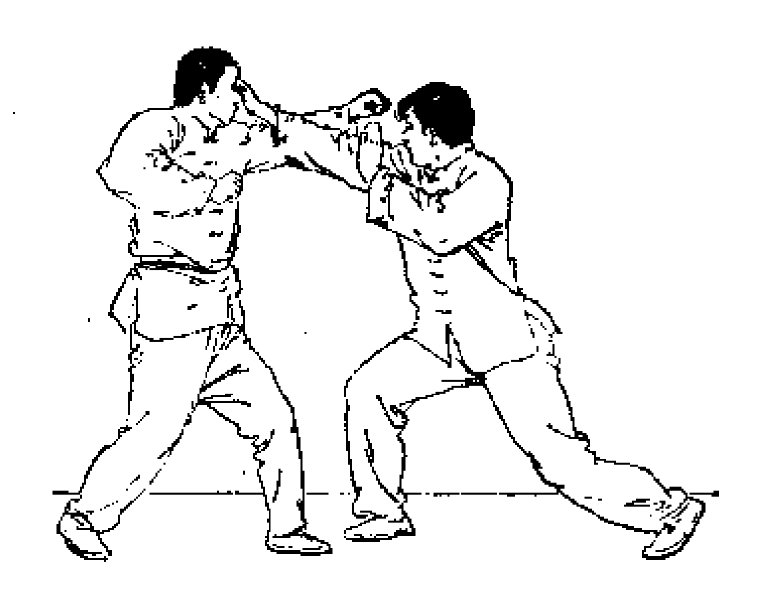
反击的技术，应在刺激对手发出攻击或你故意露出破绽引诱对手上当之后运用。反击时应避开进攻，而在对手失去身体平衡或者防守薄弱时再进攻。

进行反击须精通技击术，实际上反击是一种更高形式的攻击。对付攻击有多种反击方法，但应该选择一种最有效的方法。在反击之后，要趁机一直压制对手，不给对方喘息之机，直到将他打倒。在对方又开始反扑寻机反攻时，要特别警惕惯用两次攻击的对手。因为他的第一次攻击往往只是引诱，而当你要反击时，他发起了第二次攻击，而这第二次攻击才是真正的攻击，应特别注意。

（二）戳击技巧

戳击是在正确判断的基础上，运用手指，向对方的眼、喉、肋等部位进攻的技术。同时也是进行反击的有效手段。

前手指尖戳击是一种很好的防御方法，也是遏止对手发起攻击以及防守反击的有效方法。戳击的应用在于击发迅速，在对手来不及进攻时就能戳击其眼睛。戳击时，手指应伸直，这样就能相对地缩短打击距离（图四38）。



图四38

（三）截击技巧

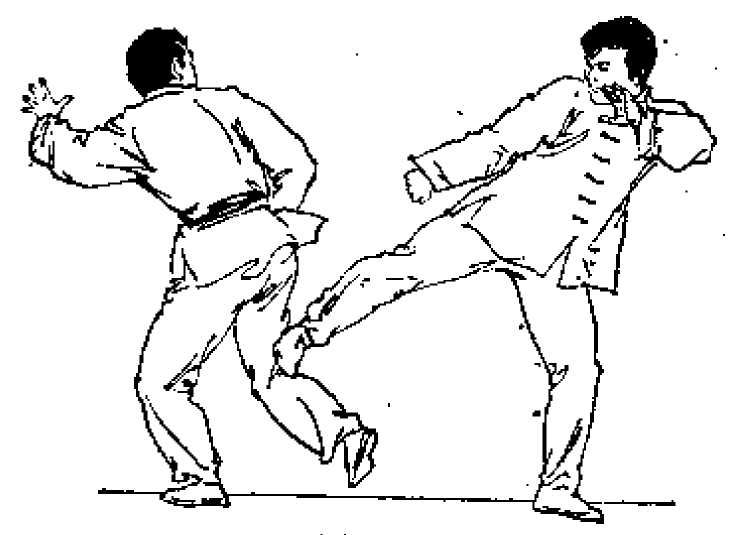
对小腿或膝盖的踢击，有时也称之为"截击"腿法，这种腿法是截拳道中最难对付的防御战术。如果熟练地掌握了这种腿法，则几乎可以阻止任何形式的进攻。运用这种腿法的目的是抢在对手进攻之前踢击。也就是说，必须在对手要加速或要进攻之前截击。为达此目的，必须具有比对手快的速度。

如用下盘侧踢对付右手在前的对手，先要注意观察对手的面部表情，等待他的第一个动作。一旦对手开始攻击，便向对手的膝部发出一记侧踢（图四39）。

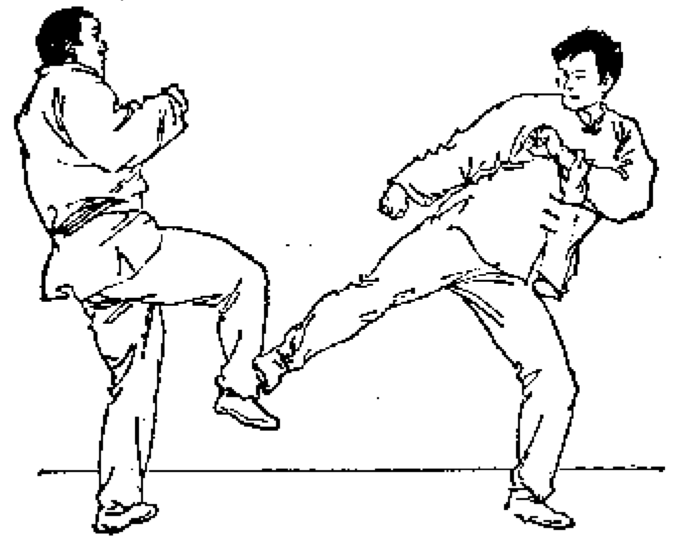
如果对手是正面进攻，并想用后腿从正面踢击，应迅速地抬起前脚在空中截击（图四40）。

在近距离内对付姿势相反的对手，先闪开对手直拳的猛击，同时狠踹对手异侧膝关节（图四41）。这种回击方法是十分安全的，因为脚踢的距离远比拳打的距离要远。

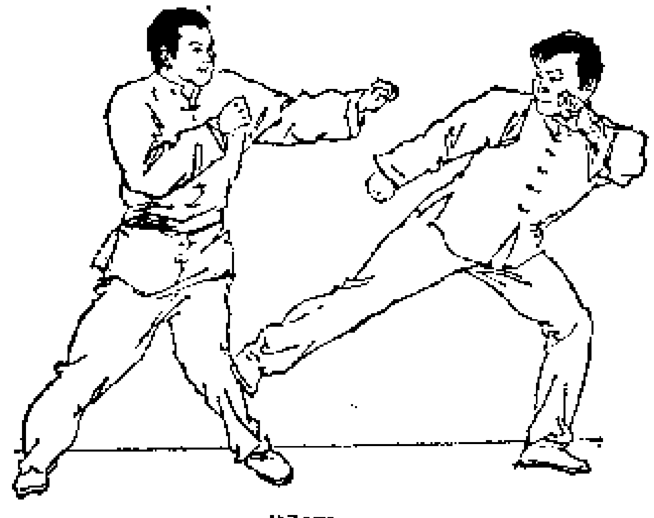
侧身截踢和侧踢小腿与膝部一样，只是侧身截踢具有更



图四39



图四40



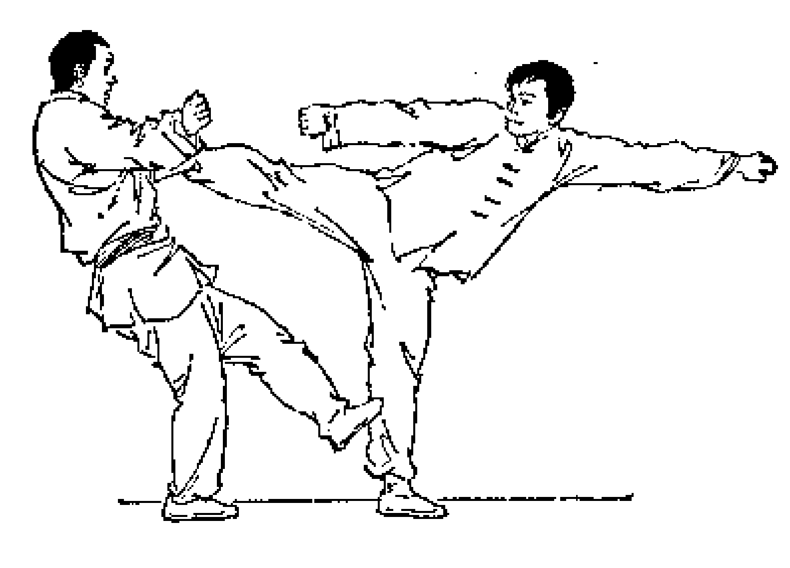
图四41

大的破坏性，它所踢击的目标和位置一般都较高。其攻击目的不仅要阻止攻击，而且要击倒对手。

这种截踢法在截拳道中运用得十分广泛，因为在中距离和远距离格斗中都能运用。

截击，对于那些不采取防御措施，一味疯狂进攻或站得过于近的对手，是最好的防御手段。

当对手进入了打击范围而又在躲闪不后退时，就要以简单、直接的进攻对付他，而且是在对手的身体重心正向前移动或表现出动作笨拙时击中他（图四42）。



图四42

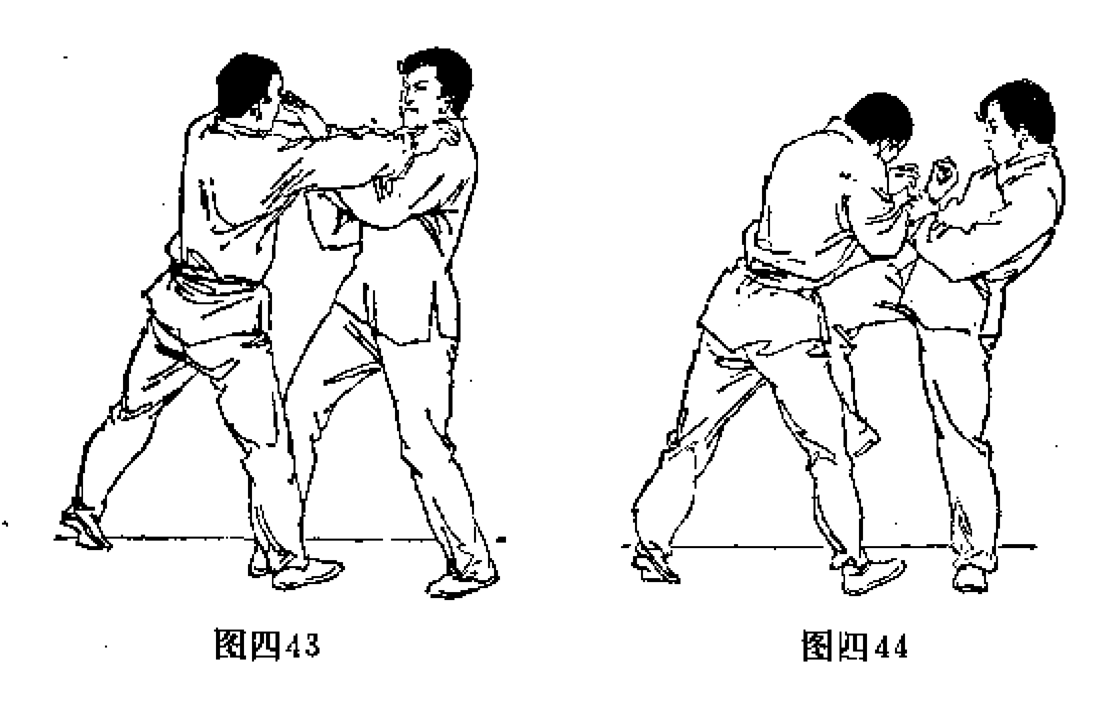
（四）对诸种部位的反击

①对正面被掐的反击：

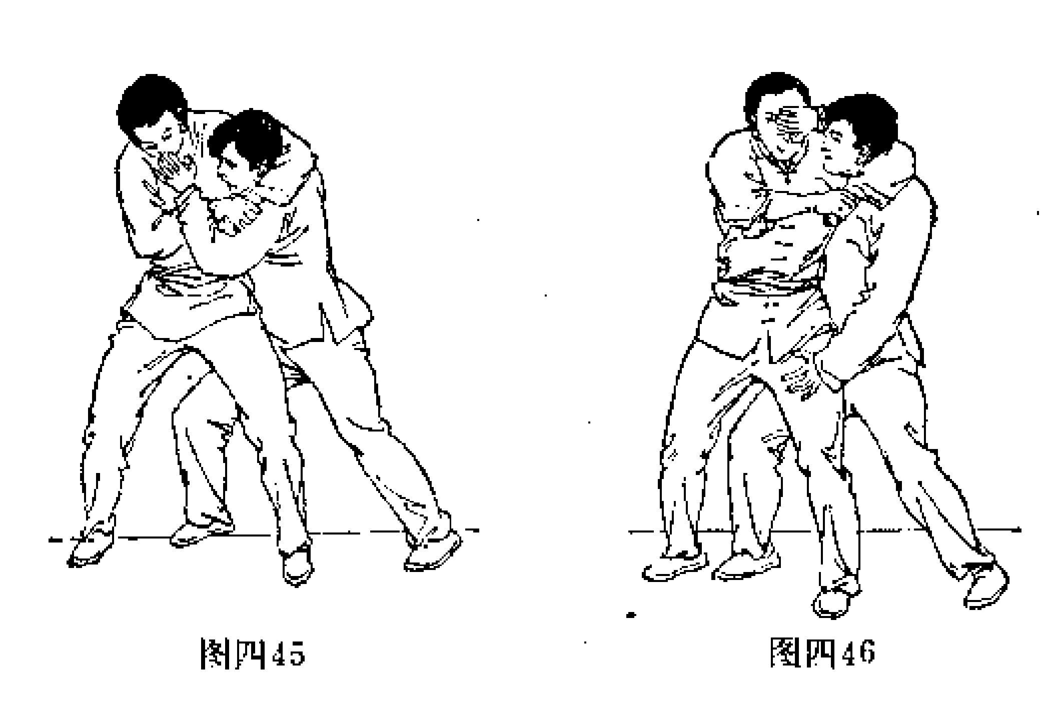
当被袭击者掐住咽喉时，你一手先抓其手腕，以减轻对咽喉的压力，同时另一手快速戳击其眼睛（图四43）；然后再用膝部撞击其裆部或小腹部（图四44）。也可用弹踢直接反击袭击者，左手扣按其腕部。

②对勒夹头部的反击：

当袭击者以左肘搂夹你的头部时，你可先用左手指戳击


图四43　　图四44

其眼睛(图四45)；随之右手经后上方抓其面部（图四46）；然后再用左拳向其裆部猛击（图四47）。


图四45　　图四46

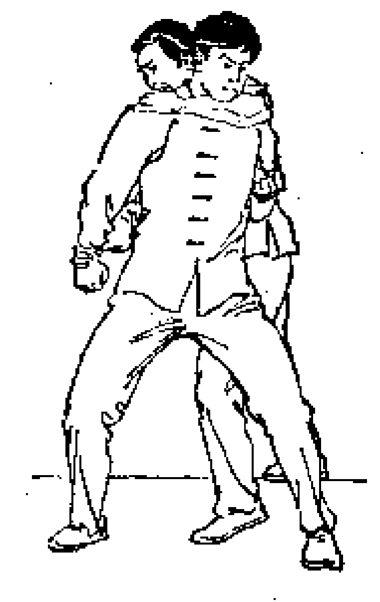
③对背后勒掐的反击：

当袭击者从身后以左肘勒掐你的颈部时，可用左肘撞击袭击者肋部（图四48）。

④对背后搂抱（两臂被擒）的反击：




图四47



图四48

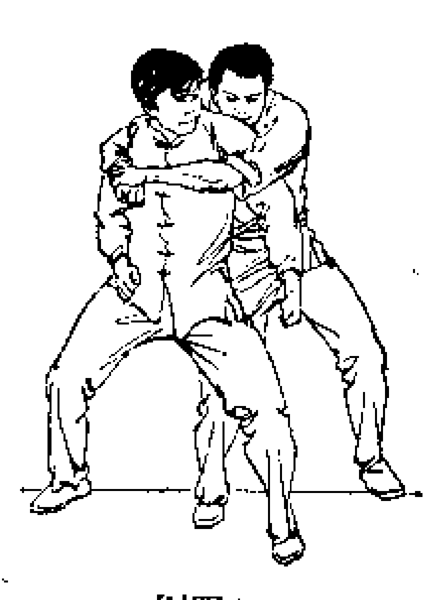
当袭击者从身后将两臂搂抱时，你可先将身体略向下沉，使身体得到松懈，随之用左拳猛击其裆部（图四49）。

⑤对背后搂抱（两臂自由）的反击：

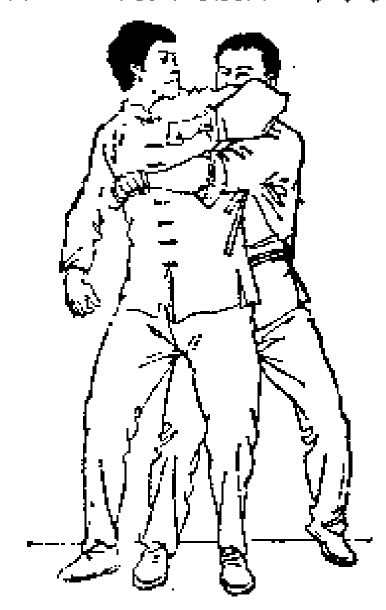
当袭击者从两臂下搂抱时，反击者可用肘关节撞击袭击者的面部或耳部（图四50）。

⑥对前抱起的反击：

当袭击者从前面将你抱起时，你可屈膝用膝关节向袭击



图四49



图四50

者的裆部撞击（图四51）。

⑦对背后拦腰抱起的反击：

当袭击者从背后将你拦腰抱起时，你可先用右手抓其裆部，再用头部向后撞击其面部（图四52）。

⑧对头部被锁的反击：

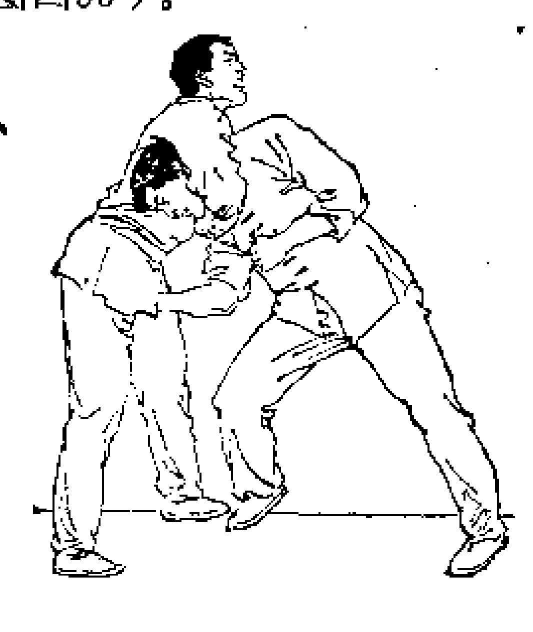
当袭击者从正面顶部将你的头部锁住时，在将你摔倒之前，你要用拳快速反击，猛击其裆部（图四53）。



图四51



图四52



图四53

五、截拳道的防御技术

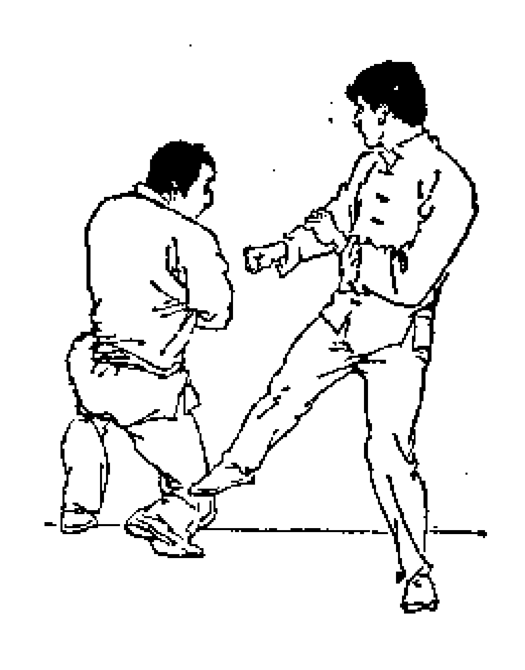
（一）对徒手袭击的防御

截拳道防御自卫技术的内容较多，有对徒手袭击者，对持器械者，对多人袭击者以及对不同角度袭击者的防御等。

在截拳道中，对徒手袭击者的防御方法很多，有对蹲式进攻的防御、抡拳进攻的防御、勾拳进攻的防御等。另参见“对诸种部位的反击”部分。

①对蹲式进攻的防御：

当进攻者侧身蹲式进攻时，简单实用的方法是用前脚向其膝关节踹击（图四54）。



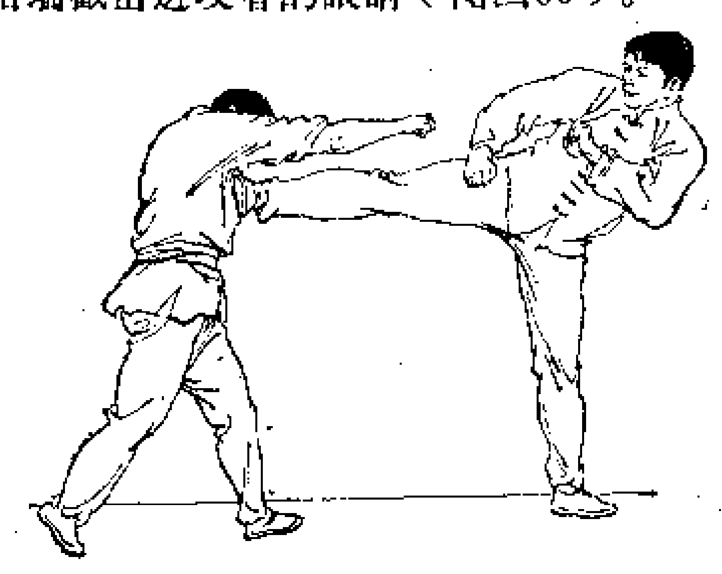
图四54

②对抡拳进攻的防御：

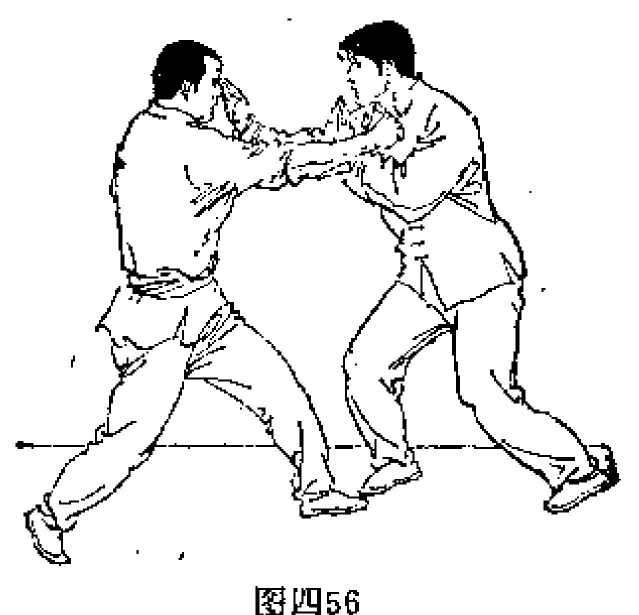
当进攻者以右抡拳进攻时，其暴露的部位很大(即右侧腹、胸暴露)，此时可迅速上步或退步，重心移至后腿(左腿)，随之右腿屈膝提起，用侧踢腿，向进攻者的胸部踹击(图四55)。

③对勾拳进攻的防御：

当进攻者以勾拳进攻时，你可用一侧手做格挡防守，用另一手手指端戳击进攻者的眼睛（图四56）。



图四55



图四56

（二）对持器械者的防御

对持器械者防御的主要方法有：对持短棒者的防御、对持长棍者的防御、对持刀者的防御、对持枪者的防御等。

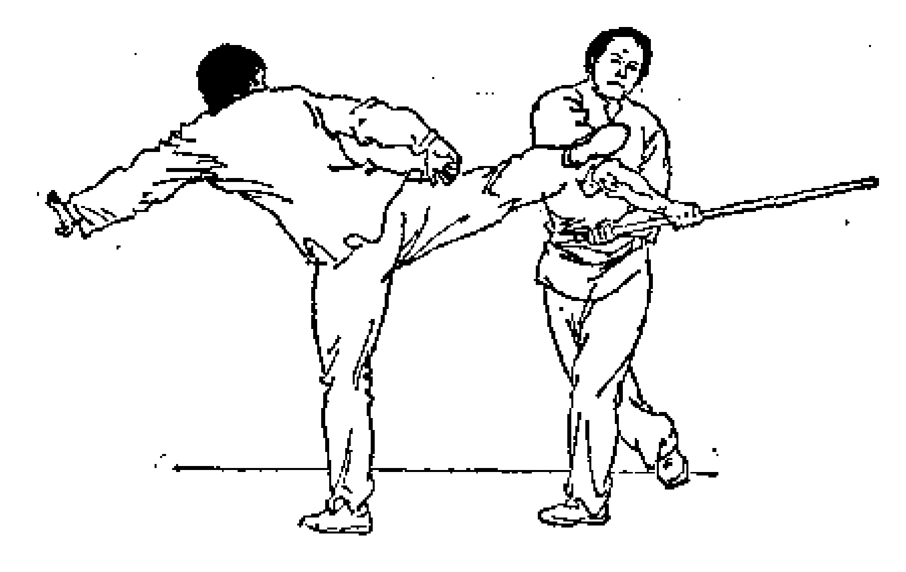
①对持短棒者的防御：

当进攻者右手持棒向一侧挥击时，你可先向后闪躲，随之用右脚向其腹部踹击。若后闪不及，可屈身下蹲，向其裆部猛击一拳。进攻者若两手握棒向前刺击时，你可先向后闪躲，随之用左手抓棒，用右手指戳击其眼睛。

对付一个持棒或短管的凶手，必须掌握好时机和距离。因为一旦失手就可能处于极大的危险境地，而且一般是没有第二次机会的。

②对持长棍者的防御：

若进攻者手持长棍向你头部横击时，你可以下蹲躲闪，然后给予反攻。若进攻者向后挥棍过大时，你可快速向前上步以挤靠法，使其失去威力，然后再反攻。若进攻者左右挥棍时，你可连续后闪，当其挥至一侧时，你可快速进步，起腿向其头部猛踢（图四57）。若进攻者用戳击，你可



图四57

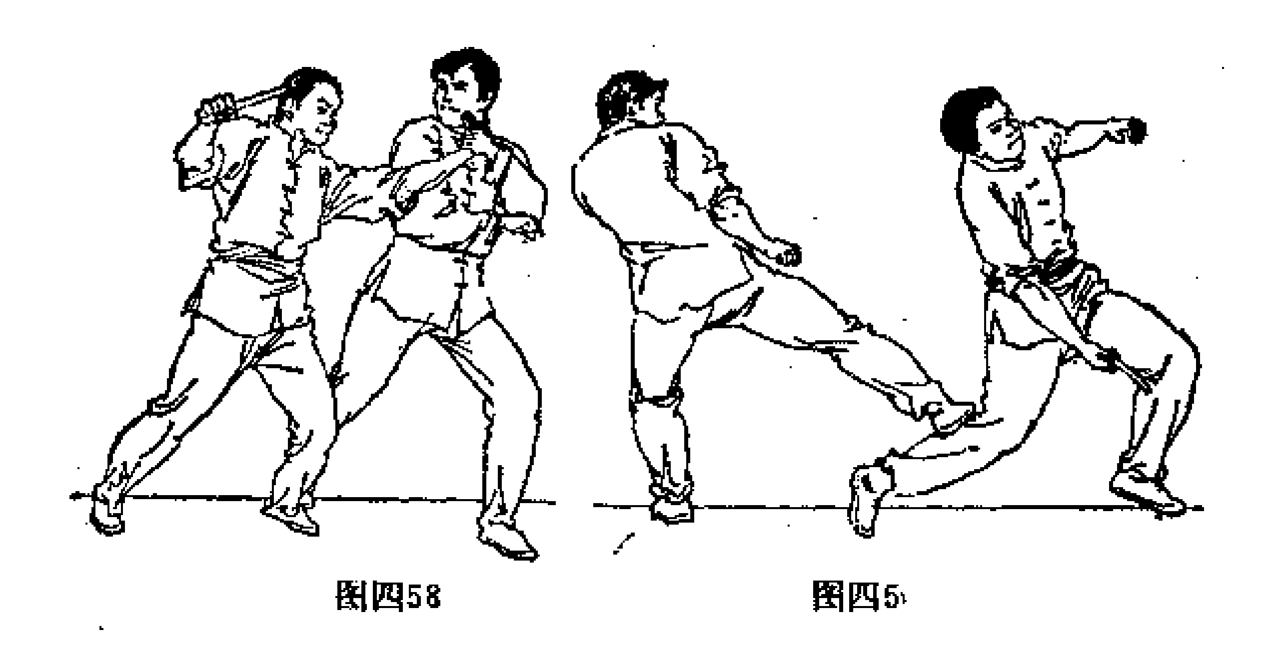
侧向闪躲，用手抓其棍，然后寻机反攻。

对付手持长棍的袭击者，有一点优势，是袭击者不能事先把长棍藏起来，因此也就要比持短棒或刀子的凶手会更多地预示出行动的趋向，所不利的因素是袭击者有较长的攻击距离，他可以从远处向你发出攻击。因此在近距离内不容出现判断错误，这点很重要。此外，在对持长棍的袭击者的防御中，时机的掌握也十分重要。

③对持刀的防御：

当进攻者左手抓住你衣襟，右手持刀向你刺出之前，你用左手拍按其左手，同时用右肘别其左肘，使其处于被动状态，难以挥刀，然后用右肘向其肋部猛撞（图四58）。若对方向你头部刺击时，你可向后闪躲，并用前脚向其踝关节猛踹。若对方向你腹部或胸部刺击时，你可用前脚向其持刀手的腕关节猛踢，使其刀脱手。若对方持刀挥舞，左右旋转处于僵持的情况下，你要快速向左右移步，一旦绕至侧后方便向其前腿膝关节处猛踹（图四59）。

面对持刀的袭击者是相当令人惊恐的，除非你具有丰富



图四58　　　　　　图四59

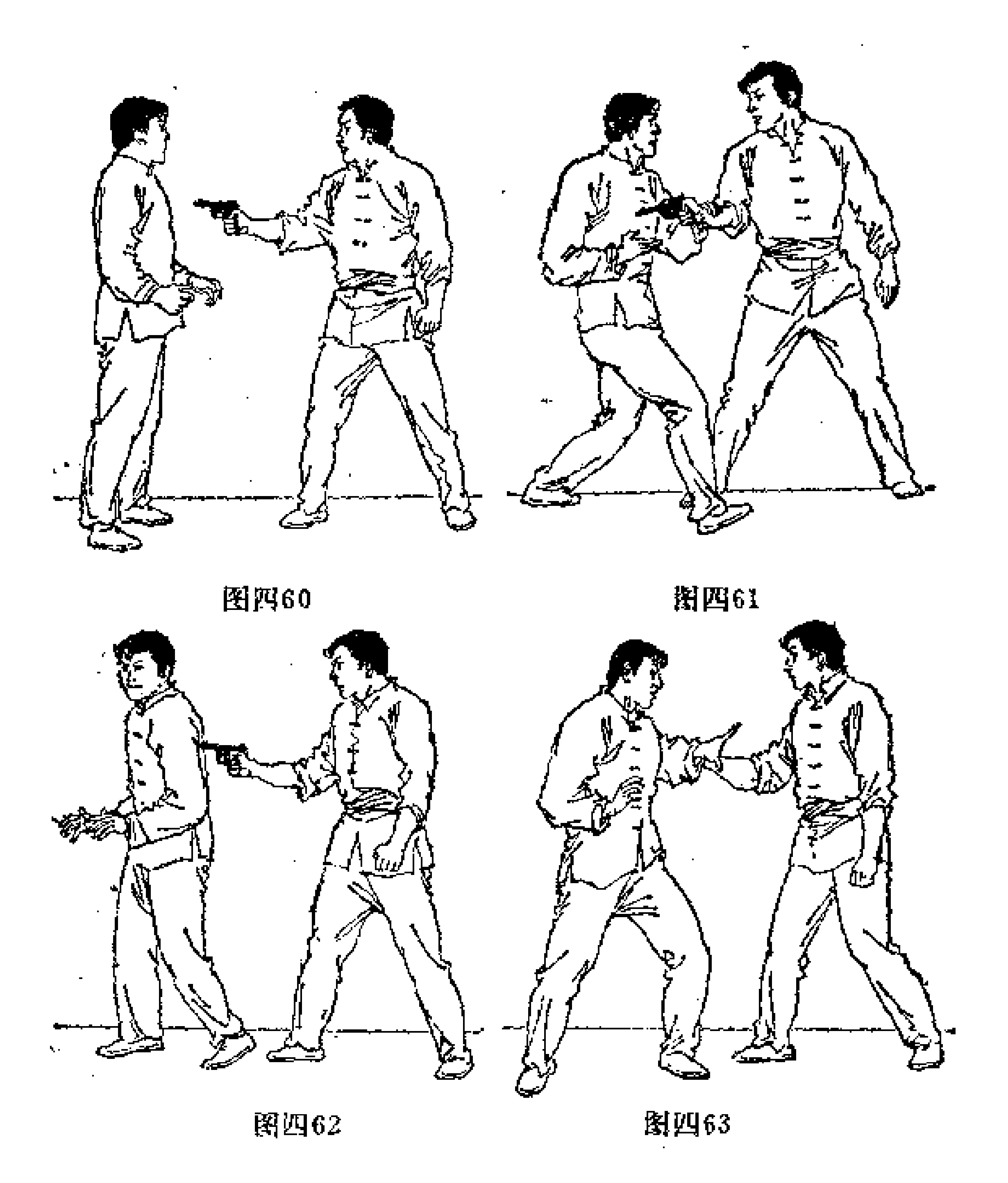
的实践经验，对所发生的情况又有充分的精神准备。如果你不具备这些，就应该马上开始训练。

④对持枪者的防御：

要从一个人手里夺手枪是很危险的，而且在一定的距离内也是无法把枪夺到手的。因为在你触及袭击者之前，只有扣扳机开枪那一瞬间的反击时间。但也不是不可以争取的，只要有勇气，把握住机会，对持枪者的防御也会取得成功的。对持枪者的防御方法很多，只介绍常用的两种：

①是正面持枪者的防御。持枪者右手持枪正面逼近你胸前时，你先以左手推抓其右腕处，同时快速向左闪躲避开枪口，然后上右腿，同时右手攻击其面部或裆部（图四60、61）。

②是对背后持枪者的防御。当持枪者以右手持枪从身后逼近你时，你先稍回头判断其右手持枪，随之两手上举假装投降，当两手举至胸部时，快速向左转，用左手抓其持枪手的腕关节，同时用右手猛击其面部或裆部（图四62、63）。



图四60　　图四61

图四62　　图四63

（三）对多人袭击的防御

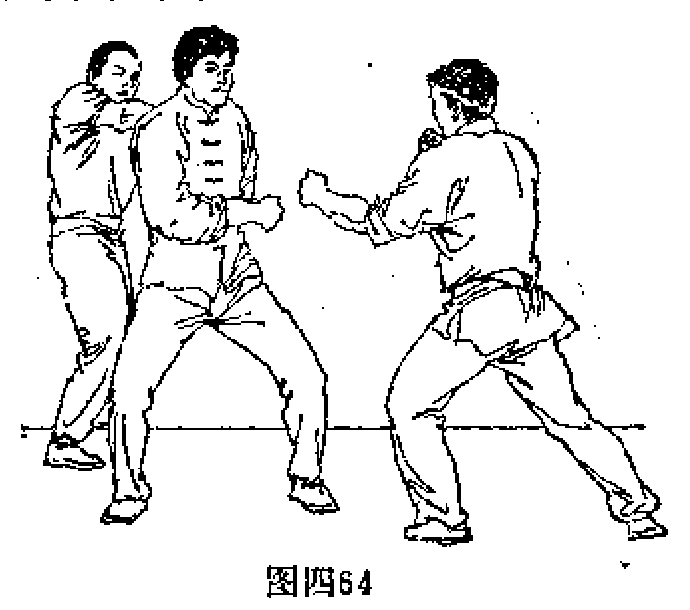
如果遭到两个以上的袭击者的攻击，倘若你比他们有更充分的准备，就不一定是处于劣势。但是对付多个袭击者，必须娴熟地运用两腿和两手。

当然，对付多个袭击者的防卫比对付单个袭击者的防卫要困难，因为不得不注意到所有袭击者的位置。如果被两个

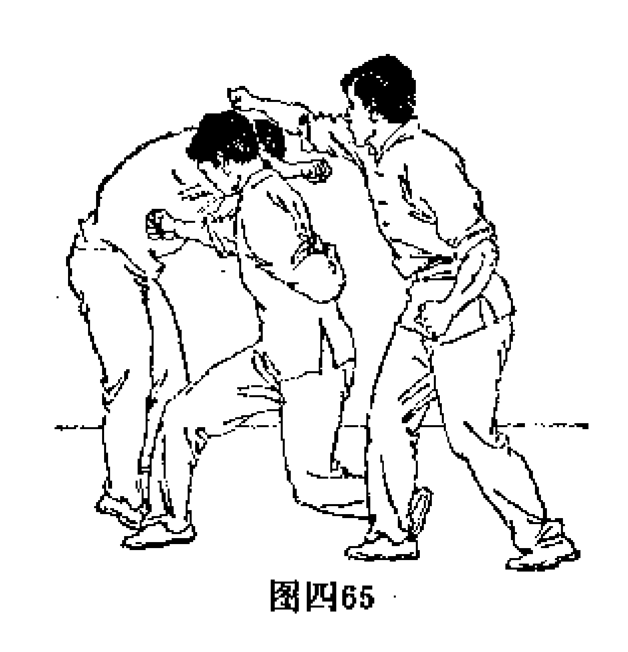
或多个袭击者围住，自由的可能性会很小。因为袭击者合起来的力量和重量可能是你的几倍。

对前后夹击的防御：

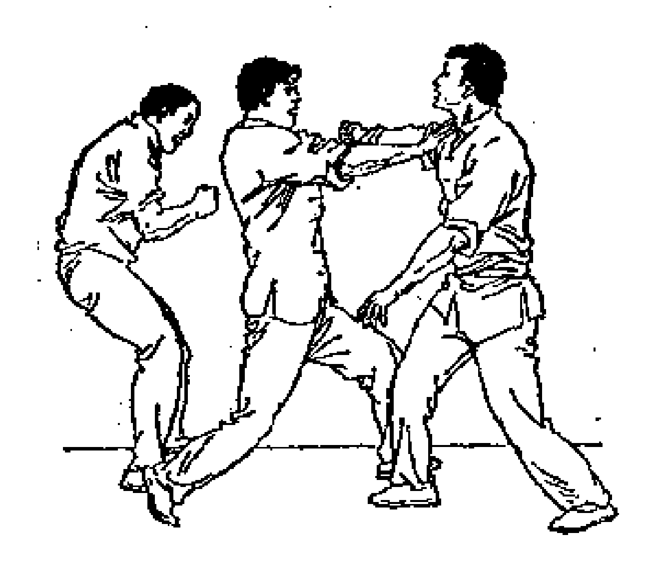
当后者以左手将你左臂反拧至背后，前者准备用右拳进攻时，你先躲闪前者的右拳，同时以右拳反击后者（图四64、65）。然后快速向左转身，用右勾拳猛击前者的胸部或腹部或用手指向其喉部猛戳（图四66）。若后追身再上，你可再以左腿向其头部踹击（图四67）。

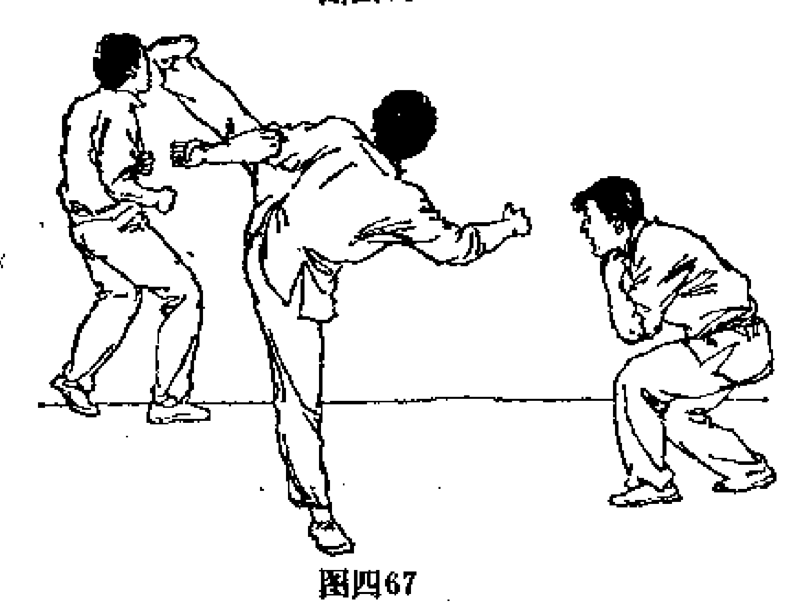


图四64



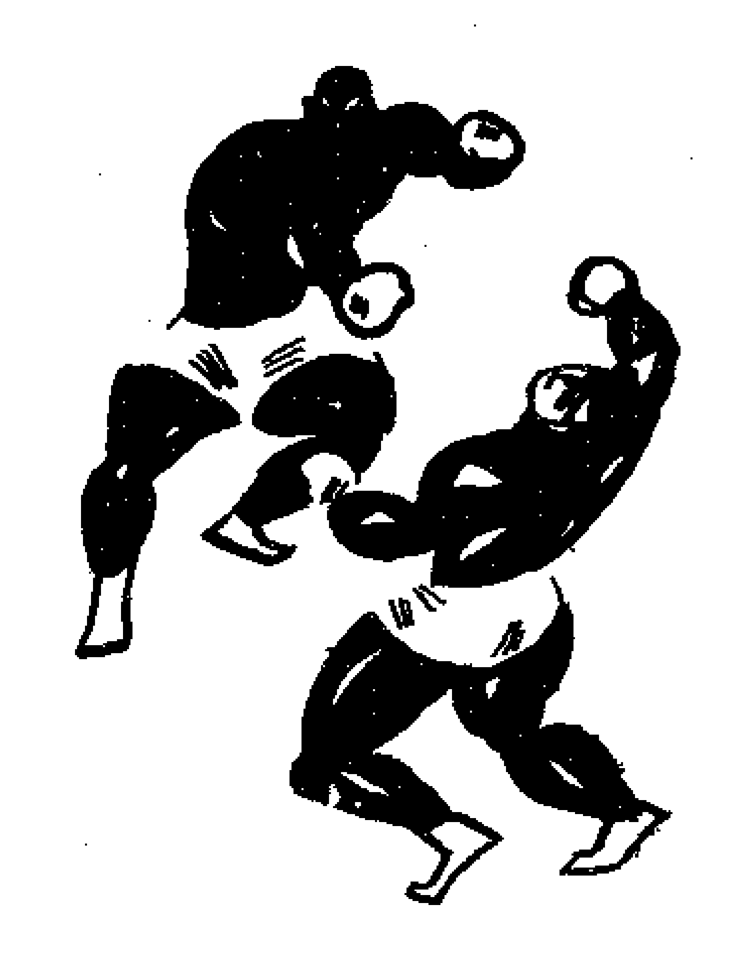
图四65


图四66


图四67

第五项

拳　击



一、拳击概述

拳击是一项对抗性强、搏斗激烈的重竞技运动，它同我国武术的散手一样，具有很高的锻炼价值。

拳击比赛是在专门设置的拳击台上进行的。参加比赛的运动员按体重从48公斤到91公斤以上，分为12个级别进行较量。比赛时，运动员双手要戴皮制的拳套，一人对一人，按一定的规则和拳法，相互伺机打击对方的腰带以上的上体正面、前侧面和头部发际以下的面部及面部的两侧部位，以击倒对手为绝对胜利。被击倒的一方，在裁判员呼数至10而未能站起时，即为失败。如双方均未被击倒，则按有效的击打次数（点数）的多寡来决定胜负。

拳击运动是从古希腊和古罗马时期的互相残杀角斗发展而来的。现代拳击运动于18世纪初源于英国，当时比赛不戴拳套，亦无规则和时间限制，直至一方丧失比赛的能力为止。到了1743年，才初步制定了拳击规则。1747年又发明了原始的拳套，戴拳套成为比赛必须遵守的规则。尔后的一个多世纪中，拳击规则不断得到修改，至1891年始为世界所公认。拳击运动在1904年举行的第三届奥运会上被列为正式比赛项目，1924年成立了国际业余拳击联合会。

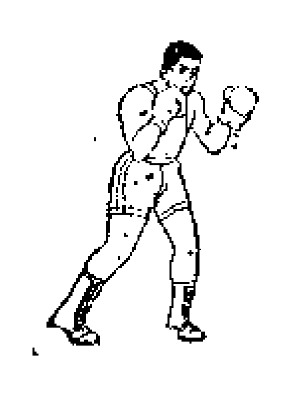
当今世界上同时存在着两种拳击运动，即职业拳击和业余拳击（奥运会和亚运会的拳击比赛都属于业余拳击）。这两种拳击在比赛规则和方法上有很大差别。业余拳击比赛，运动员身着背心、短裤，戴头盔，双手戴大而厚的拳击手套（每只手套重228克），职业拳击比赛，运动员则不戴头盔，上身赤裸，手套小而薄（每只手套重为143克或171克）。在比赛时间上，业余拳击比赛每场3回合，每回合3分钟，两个回合间休息1分钟；职业拳击比赛则为12回合。业余拳击一般有安全保障，当运动员有粗野或违反规则的动作时，则给予警告或取消比赛资格。而职业拳击比赛则完全是为了高额酬金，因此经常出现不顾对方安危的野蛮动作，这种比赛不时出现死亡事故。

业余拳击运动有益于身体机能的发展。坚持不懈地参加拳击训练，不仅可以使骨骼坚实、肌肉发达，使呼吸系统、心血管系统和神经系统的机能得到改善，而且对培养机智、果断和勇敢顽强等意志品质也是一种有效的手段。

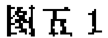
二、拳击的基本技术

（一）基本姿势

基本姿势的站立一般都是以有力的手放在后面。根据手臂在前、在后的不同，分为左势和右势两种。左手左腿在前，右手右腿在后的称为右势（图五 1 ）。相反，右手右腿在前，左手左腿在后的称为左势（图五 2 ）。我们通常叫做“左撇子”的就是持左势。





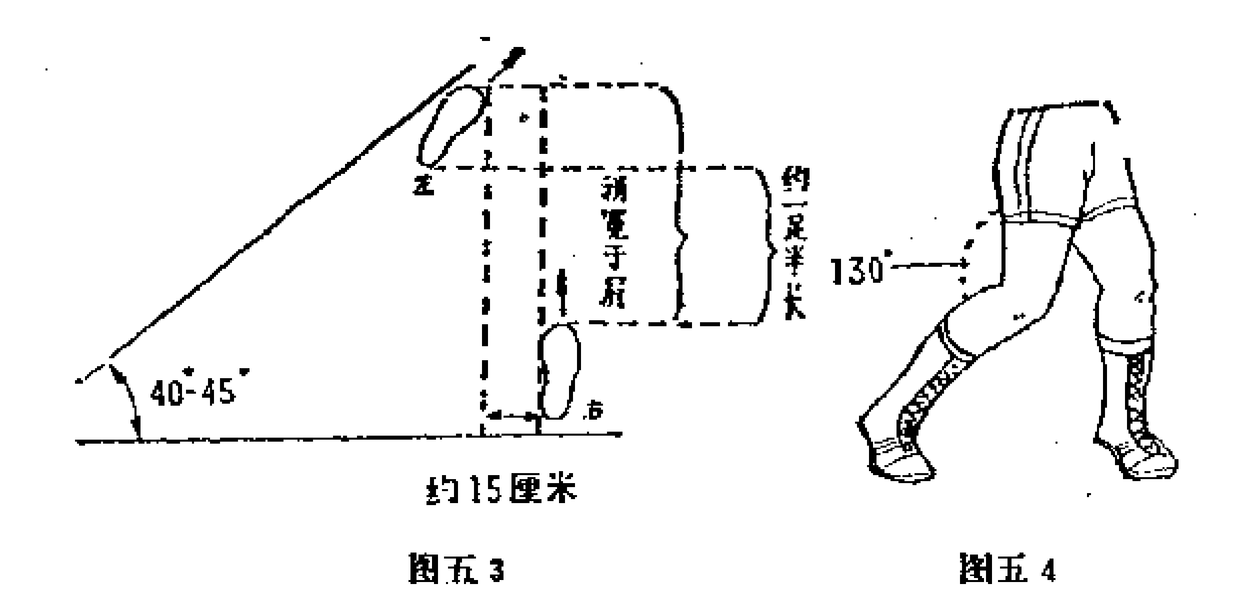

图五 1

图五 2

1.两脚的站立姿势（以右势为例，全文同）：两脚前后分开，左脚在前，左脚脚尖稍向内转，以脚掌外缘抵住地，着力点在前脚掌上。右脚在后，脚尖指向前方，提起脚跟，用前脚掌撑地。两脚前后的距离，一般是前脚的脚跟至后脚的脚尖之间应与自己的肩宽略同（或稍宽于肩）。两脚内侧之间的距离，一般可保持在15～20厘米。两脚正确的位置应当是，以站立时后脚脚跟处画一条与脚掌垂直的直线，再沿前脚外缘画一条切线，这两条线延长相交所成的夹角约为40～45度（图五 3 ）。

2.两腿的姿势：前腿自然弯曲，后腿弯曲较大，一般成130度左右。两腿肌肉要放松，具有一定的弹性。身体重心要放在两脚之间（图五 4 ）。

3.躯干的姿势：身体要侧向前方，以胸、腹的左侧对着



图五 3　　　　图五 4

对手。上体稍前倾，收腹，含胸。髋关节自然放松，臀部内收。

4.两臂的姿势：两臂自然弯曲，两肘自然下垂。同时两肩下沉，背部和肩部肌肉放松。

前面的手臂为了保护和有利迅速出击，应适当地前伸、上提，上臂与前臂之间角度稍大于90度，使拳头的高度处于与肩平的位置上。拳眼向后侧上方，其高度不能影响自己的视线，眼睛通过拳峰的上面能清晰地看清对手行动。后面的手臂弯曲要大些，靠近肋部。握拳置于下颚右侧附近，拳眼略向后侧上方，以便保护面部、下颚及肋部。

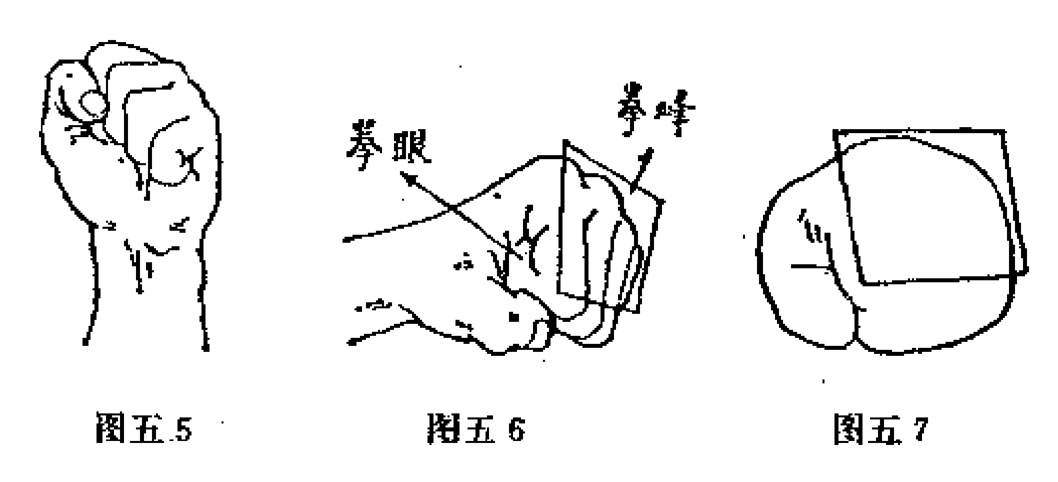
5.头部的姿势：头部的姿势应当是头稍低下，收下颚。这样做的目的在于保护下颚、咽部。同时可以使颈部肌肉保持一定的紧张状态，使面部、前额在受到外力击打的情况下有良好的支点。在收下颚的同时，还要咬紧牙关，嘴要自然闭合。面部表情要沉静自若，两眼有神地注视对手的上体部位，用余光注视对手的全身动作。

6.握拳的方法：四指并拢、弯屈，指尖贴住掌心，拇指

弯屈后贴在食指和中指的第二指骨外侧（图五5）。

拳握紧后，第一指关节与第二指关节之间的部分称为“拳峰”。虎口部分称为“拳眼”（图五6）。

拳击比赛时，只能通过“拳峰”进行击打，这是唯一合法的部位。带上拳套后就是拳套的前上部分（图五7）。



图五5　图五6　图五7

谈到拳的握法的时候有必要指出，要特别注意出拳的过程在击中目标时应将拳头握紧；在保持实战姿势的情况下，每当与对手对峙或者出拳前，都没有必要，也不应当处于将拳握紧的状态，而应当放松，自然地半握（或称“虚握”），有时在做防守等动作中还需将手掌张开。

为了使力量充分地集中在所击打的目标上，拳握紧后，应使“拳峰”这一平面与腕关节成垂直的状态。使拳背表面同腕关节尽量保持在一个平面上（图五8）。为此应将拳稍向内屈。不管运用哪种拳法出击，拳峰与腕关节都应保持这样的状态。

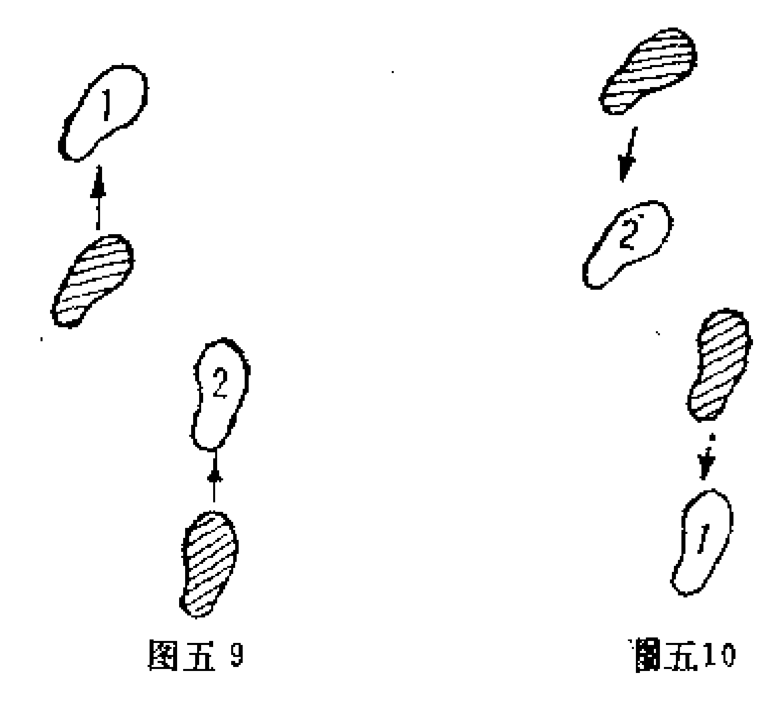


图五8

（二）基本步法

1.前滑步：这是使用最多，运用较为广泛的一种步法，可以用来紧逼对手，调动对手，使自己处于有利的位置，迫使对手处于被动不利的位置，为自己进攻创造机会。

向前滑步时，后脚先蹬地，在蹬地的同时使身体前移，推动前脚向前滑动。前脚向前移动时，要沿地面滑动。落地时应用前脚掌内侧着地。当前脚掌着地时，后脚迅速前滑跟上（图五 9 ）。后脚跟进时也要擦地滑行。后脚前滑落稳时，仍应保持在滑动前的状态。后脚前移的距离要与前脚移动的距离相同。向前滑动的步幅，一般不宜太大。身体重心应随着两脚的滑动平稳前移。两脚着地后，身体重心仍需保持在两脚之间。在滑步时，要保持基本姿势不变。



图五 9　　图五10

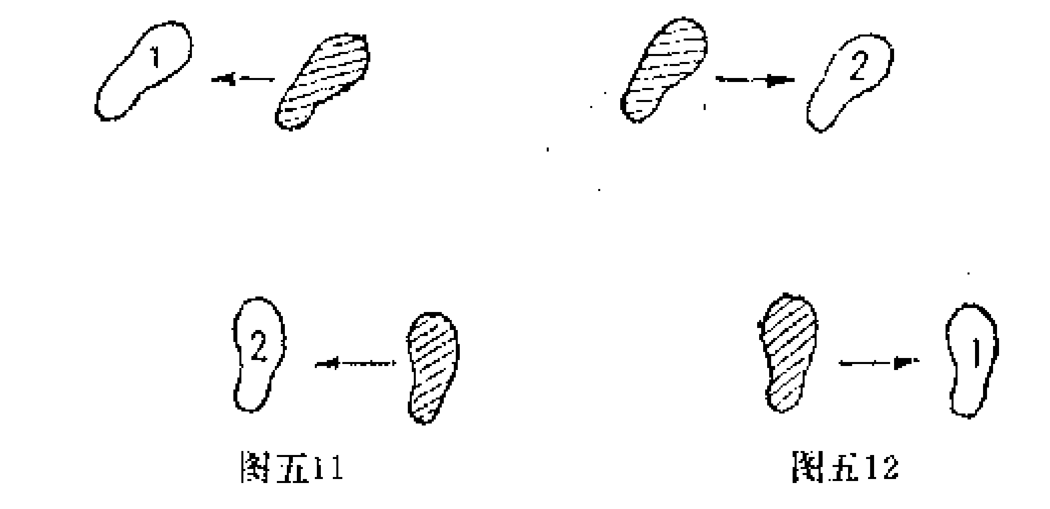
2.后滑步：与前滑步的方向相反。起动时，先用前脚的脚掌做短促有力的蹬地，推动身体后移，随即后脚向后滑动一步，用前脚掌着地。着地后前脚迅速沿地面拉回，拉回的距离应与后脚滑动的距离相同（图五10）。身体重心随两脚

的移动平稳地后移，避免上体后仰。滑步时，要保持基本姿势不变。

后滑步同前滑步一样，是应用最多、最普遍的滑步技术。在调整同对手的距离，尤其是在对手进攻或追逼的情况下，为了摆脱和避开对手的击打，经常运用后滑步。

3.左滑步：向左滑步时，右脚的前脚掌用力蹬地，左脚向左横向滑动，着地后，右脚随即向左横滑跟上（图五11）。右脚移动的距离应与左脚滑动的距离相同。滑动的距离一般在30～40厘米。随着向左滑步，身体重心也需向左移动，待右脚横滑着地后，迅速地将重心移至两脚之间。在滑步时，要保持基本姿势不变。

4.右滑步：右滑步与左滑步的方向相反。滑步时，左脚的前脚掌用力蹬地，使身体向右移动，右脚先向右横滑一步，待右脚着地后，左脚立即向右横滑跟上（图五12）。滑步时的要求与左滑步相同。



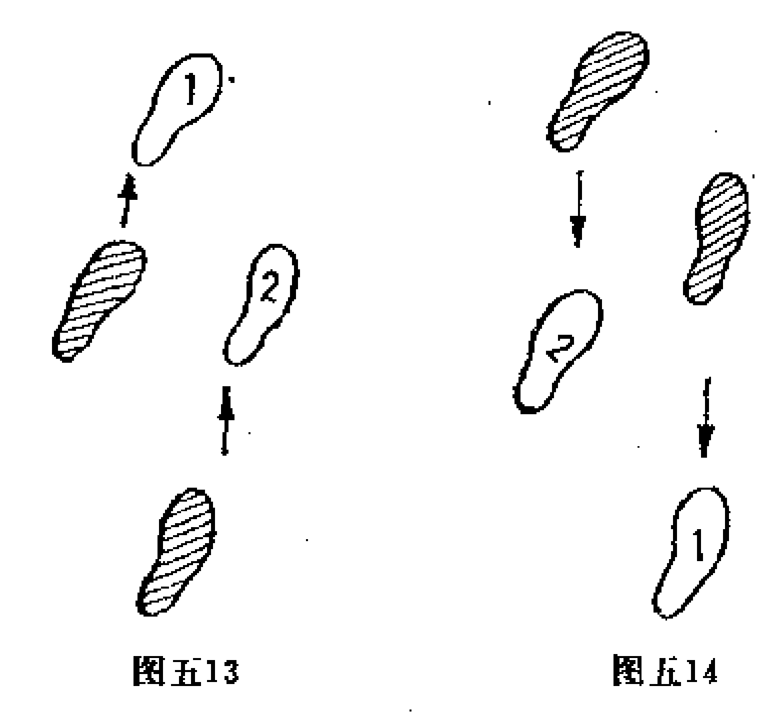
图五11　　图五12

向左、右滑步时，应注意两脚滑动时应保持在平行的直线上滑动。在完成滑步后，应保持侧对对手的状态。

5.冲刺步：这是突然进攻和“追击”对手时常用的步法。这种滑步的方法与前滑步相似，只是蹬地力量比较大，

滑动的距离也较长。做这个动作时，后脚先快速用力蹬地，推动身体前移，前脚稍离地面，积极前伸一步，前脚着地后，后脚迅速跟上（图五13）。身体重心随着两脚着地而落在两脚间。在动作完成后，保持基本姿势不变。

6.急退步：这是迅速避开对手的一种步法，其动作的要求、方法与后滑步相似。做急退步时，前脚要快速用力向前蹬地，后脚向后迅速移动，后脚着地的同时，前脚随即向后滑步跟上（图五14）。身体重心随着前脚蹬地而后移。两臂在身体后移中要保持适当的位置，在两脚落地后使基本姿势不变，以利于继续进行攻守。

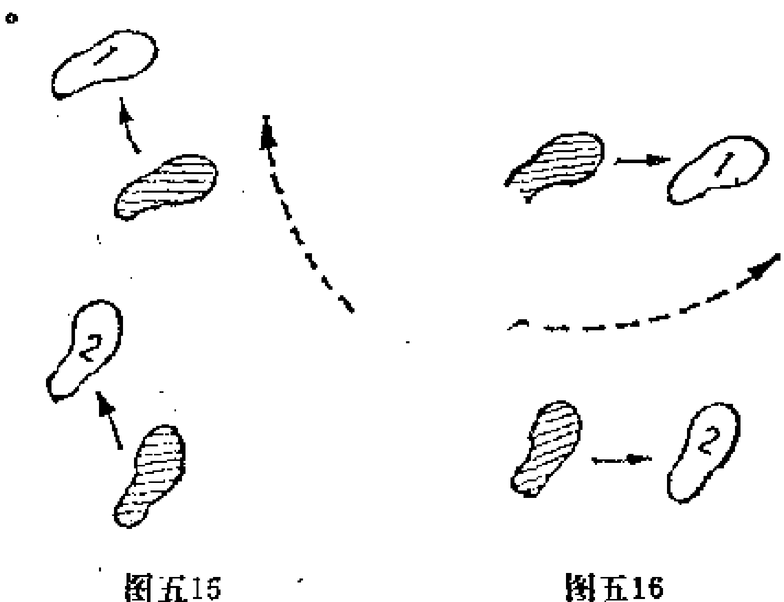


图五13　　图五14

7.斜进步：有向左、右两种斜进步。

左斜进步——身体向左侧前方移动时，后脚先用力蹬地，同时前脚向左斜前方滑进一步，待前脚落地后，后脚迅速跟上（图五15）。身体重心在后脚蹬地时随着前脚的滑动而前移，当后脚着地时将重心置于两脚之间。待动作完成后使自己处于对手的右前方。

右斜进步——其动作的方法与向左斜进步相同，只是方向的不同而已（图五16）。完成动作后，使自己处于对手的左侧方。



图五15　　图五16

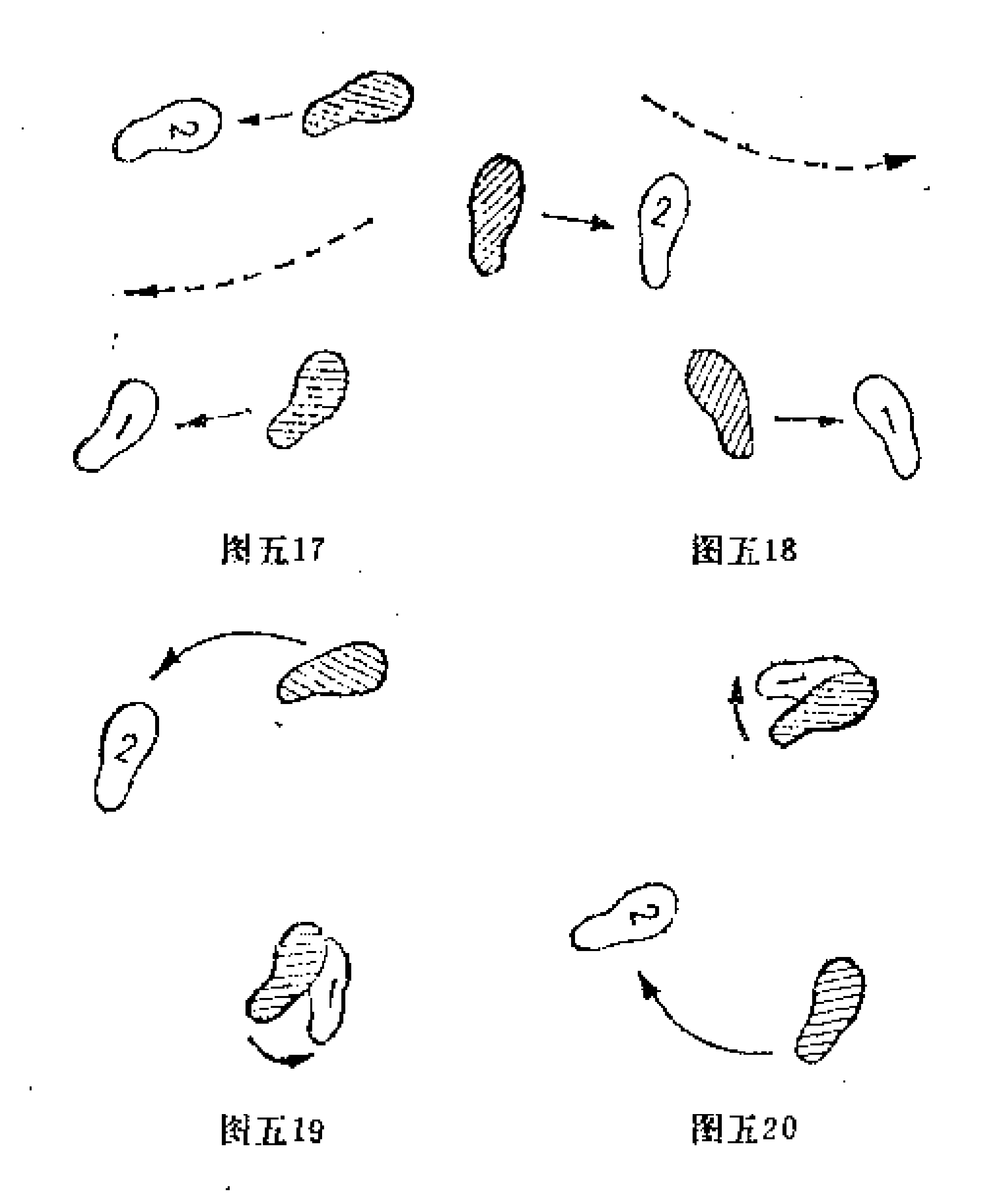
8.斜退步：有向左、右后方两种斜退步。

左斜退步——前脚用力蹬地，后脚向左侧后方斜退一步，前脚迅速向后跟上（图五17）。动作完成后身体重心恢复在两脚之间。在移动中保持基本姿势不变。移动的距离不宜太大。

右斜退步——移动时前脚蹬地，后脚向右侧后方滑退一步，随之前脚向同一方向退滑跟上（图五18）。身体重心随身体移动恢复在两脚之间。移动后保持好基本姿势不变。

9.右闪步：向右闪步时，以后脚前掌为轴，脚跟向右侧旋转大约45度。身体随着后脚旋转突然向左侧转动。同时前脚迅速向左侧后方移动一步（图五19），改变了原来的站立方向。

10.左闪步：做向左闪步时是以前脚掌为轴，身体随脚跟旋转突然向右转体，右脚迅速向左侧跟上一步(图五20)，



图五17　　图五18

图五19　　图五20

改变原来的站立方向。完成动作后要保持基本姿势不变。

（三）基本拳法

1.刺拳：

刺拳只是前面的手臂使用的拳法。由于前臂距对手最近，具有快速、短促的特点。

这种方法主要用于击打对方头部。出拳时，主要靠左臂迅速前伸来完成。随着左臂前伸，身体重心略向前移。左拳拳心由原来向右侧下方逐渐转至拳心向下，使拳峰与腕关节

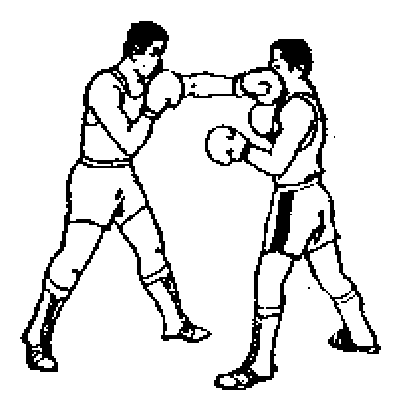
成一直线，在击中目标的一瞬间，突然握紧拳头。击中目标后反弹回来时，臂部肌肉马上放松，使拳沿原出击的路线自然收回，恢复成基本姿势。身体重心随手臂的回收移至两脚之间。

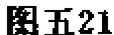
2.直拳：

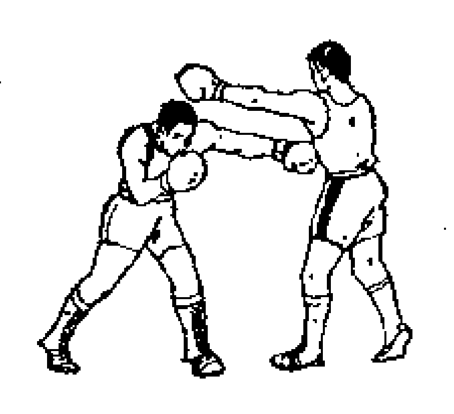
（1）左直拳：

①左直拳击面部：从实战姿势开始，出拳时，后脚（右脚）先用力蹬地，使重心前移。同时，左臂迅速向前伸直。左肩随臂的前伸而向前探出。上体略向右转，以加大出拳的速度和力量。左拳由放松半握状态，随着左臂前伸而内转至掌心向下。肘关节随着掌心的内转上抬起，使力量通过肩、臂、腕关节和拳峰沿一条直线作用在被击目标上。在后脚蹬地时，前脚（左脚）顺势向前踏出，用前脚掌的内缘着地。后脚蹬地后，脚跟提起，后腿略伸直，身体重心移到前脚上。在击中目标的一瞬间，拳头突然握紧。右手随左拳的出击而自然前移，保护下颚和面部（图五21）。待击中目标后，拳、臂迅速放松，由原路收回，恢复实战姿势。

②左直拳击腹部、肋部：由于腹部、肋部的位置较低，所以进行击打时，必须把身体的高度降低。出拳时，随着手臂的突然前伸，膝关节弯曲，身体重心前移，上体迅速向右前方倾斜，增加向前的冲力，加大出拳的速度和力量。当距离较长需要移步时，在出拳和上体前倾的同时，前脚急速向前伸踏，使身体重心移到前脚上。在击中目标的一刹那握紧拳头，腕关节紧张用力。在左手进行击打时，右手应放置在下颚或面部的右侧，做好防守的准备（图五22）。两眼应注视击打的目标和观察对手的动向。完成击打后，上体随前脚蹬地后撤抬起，身体重心迅速后移，左臂自然收回，成实战




图五21



图五22

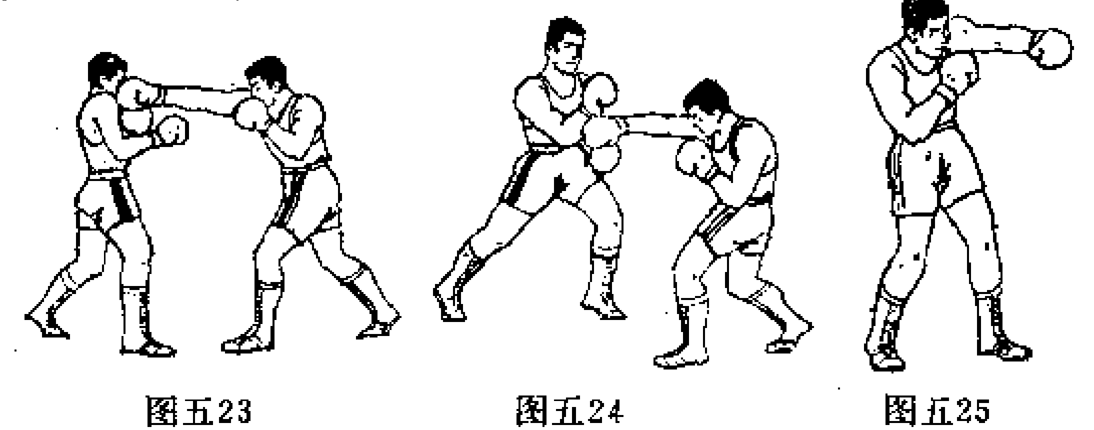
姿势。

（2）右直拳：右直拳是一种力量重、威胁大的拳法，通常把它称做重拳或主力拳。

①右直拳击面部：出拳时，后脚用力蹬地，腰部与上体快速有力地向左前方扭转，借以增加出拳的速度和力量。在后脚蹬地的同时，右臂前伸，肘关节抬起，前臂内旋，拳心向下方转动，使拳峰、前臂、肘关节与肩成一条直线并处在一个水平面上，使力量集中作用在被击打的目标上。同时，身体重心移至前脚上。在击中目标的一刹那，腕关节要紧张，将拳握紧，同时憋气，胸、腹内含，以加大出拳的力量。出拳转体时，左臂应回收，使左手置于下颚附近做好保护动作（图五23）。在击中目标后，手臂迅速放松，并借助前脚的支撑力量将手臂收回，恢复成实战姿势。

②右直拳击腹部与上体：击腹部与上体的动作与击面部的动作基本相同。只是由于被击打的位置低于面部，为此，在完成击打动作时，除包括击面部的动作要求外，上体应随着出拳和身体重心的前移及转动等动作而稍前倾，降低身体的高度，同时，前腿膝关节弯曲以保持身体平衡。在出拳时，左臂应拉回屈于胸侧，左拳置于下颚附近，做好出击和

保护的准备动作（图五24）。在击中目标后，按要求迅速恢复成实战姿势。



图五23　　图五24　　图五25

3.摆拳：

（1）左摆拳：出拳时，借助身体向右转动的力量，左拳由左肩的前方向右前方沿弧线摆出，击出后左臂微屈，接近目标时手腕内旋，使拳峰击中目标（图五25）。在击中目标的一瞬间，肩、臂肌肉与腕关节突然紧张，并随即放松，恢复成原实战姿势。

击打对手腹部正侧位时，上体可略向右侧倾斜或向右侧跨步，借助身体的移动加大击打的力量。击打对手面部时，为了迷惑对手，出拳前身体稍微下降，重心移置在后脚上，突然向前冲刺或鱼跃进行击打。

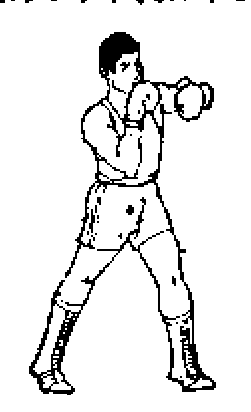
（2）右摆拳：右摆拳的动作方法、要点与左摆拳大致相同，只是方向相反。右摆拳出拳时，利用后脚蹬地，并借转腰转体的爆发力带动右臂的挥摆，随着出拳使身体重心移至前脚上，以加大摆速和力量。出右拳时，左手应迅速回收至下颚处，做好保护动作。

4.勾拳：

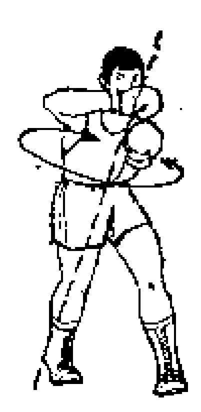
（1）左平勾拳：出拳前，左臂自然屈肘或借助身体其它动作使左臂屈肘（约90度）。出拳时，左脚蹬地，随之向

右急速转体(转体不超过90度)，利用腰部突然转动的力量带动手臂挥摆(图五26)。随着摆臂，肘关节上抬，略与左肩同高。同时，手腕内屈，使拳心转向自己，随着转体和出拳，身体重心向右移，使拳峰击打在对手的下颚处。击中目标时，左脚脚跟提起并稍向外转，同时收腹、含胸、闭气，身体重心落在右脚上，右臂屈肘，右手要收至下颚处，保护面部和右肋。击中目标后应迅速恢复成原实战姿势。

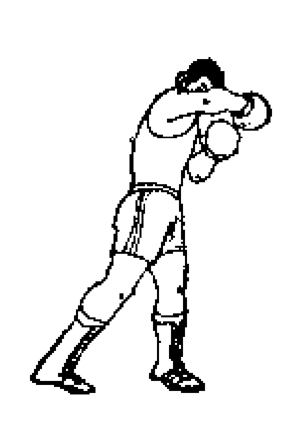
（2）右平勾拳：动作方法与要点略同左平勾拳。只是方向相反（图五27、28）。右平勾拳，对持右势者说是处于后面的手，因此转体与动作的幅度比左平勾拳要大。为了加大力量，在出拳时，右脚用力蹬地后，脚跟提起并向外转，右膝关节内扣下压。



图五26



图五27



图五28

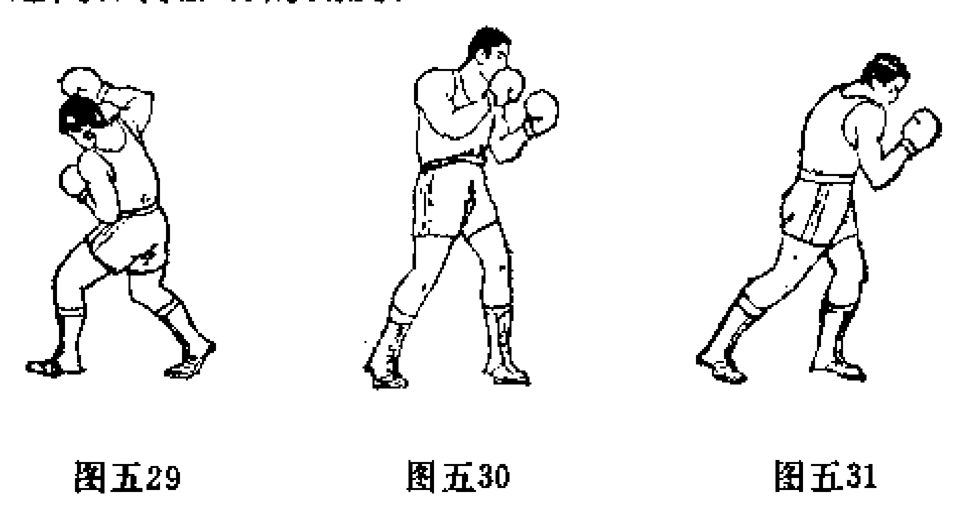
（3）左斜下勾拳：左斜下勾拳的动作要领略同左平勾拳，只是肘关节抬得较高，使拳向斜下方用力击出，同时身体前倾以增大击打力量。

（4）右斜下勾拳：动作要领与右平勾拳相同，只是把肘抬高，向左斜下方击出。在出右斜下勾拳时，要注意将左臂收回保护面部与腹部（图五29）。

（5）左上勾拳：出拳时，左脚蹬地，继而借突然缩

胸、收腹、转体的爆发力，带动左臂向斜前上方摆出，使拳由下向前上方运行。击出时，上臂与前臂之间的夹角应小于90度。随着完成出拳动作，手腕向内翻转，拳心向内用拳峰击打腹部、上体或下颚处，右手收至下颚处做好防护动作。出拳后迅速将拳收回，恢复成原基本姿势（图五30）。

（6）右上勾拳：右上勾拳的动作原理、发拳用力等动作要领与左上勾拳略同，只是方向相反（图五31）。右上勾拳对右势者来说是后手，因此更便于发挥出拳的力量。由于右手所处位置较低，因此出拳时无须象左上勾拳那样做上体的回转动作。为了加大击打力量，要特别注意运用右脚（后脚）的蹬地和向左转髋、转腰、转体的动作。同时使上臂、前臂之间保持应有的角度。



图五29　　图五30　　图五31

三、拳击的进攻拳法

所谓进攻拳法，就是进攻时击打的技术方法，它主要是通过运用各种基本拳法来实现的。

进攻的拳法是多种多样的，按左、右手可分为单手与双手交替的拳法，按击打目标可分为击头部与上体，按动作方

法可分为单拳、连击拳、连续拳和组合拳几种。

（一）单拳

1.左手：

（1）左刺拳击头部。

（2）左直拳击头部。

（3）左直拳击上体。

（4）左摆拳击头部。

（5）左摆拳击上体。

（6）左平勾拳击头部。

（7）左平勾拳击上体。

（8）左上勾拳击头部。

（9）左上勾拳击上体与击右肋部。

2.右手：

（1）右直拳击头部。

（2）右直拳击上体。

（3）右摆拳击头部。

（4）右摆拳击上体（对手为右势者，或对手向左转体暴露出较大空当时适宜运用）。

（5）右平勾拳击头部。

（6）右平勾拳上体与左肋部。

（7）右上勾拳击头部与下颚。

（8）右上勾拳击上体与左肋部。

（二）单一拳法的连击拳

1.左手：

（1）左刺拳连击头部。

（2）左直拳连击头部。

（3）左直拳击头部、腹部。

（4）左直拳击腹部、头部。
（5）左摆拳击头部、腹部。
（6）左平勾拳击头部、腹部。
（7）左平勾拳击腹部、头部。
（8）左直拳一、二连击头部接击腹部。
（9）左直拳击头部、腹部，再击头部。
（10）左直拳击腹部、头部，再击头部。
（11）左平勾拳击头部、腹部再击头部。
2.右手：
（1）右直拳击头部、腹部。
（2）右直拳击腹部、头部。
（3）右平勾拳击头部、腹部。
（4）右平勾拳击腹部、头部。

（三）单手运用各种拳法的连续拳

1.左手：
（1）左刺拳击头部，接左直拳击头部。
（2）左刺拳击头部，接左直拳击腹部。
（3）左刺拳击头部，接左摆拳击头部。
（4）左直拳击头部，接左摆拳击头部。
（5）左直拳击头部，接左平勾拳击头部。
（6）左直拳击头部、腹部，接左摆拳击头部。
（7）左直拳击腹部，接左摆拳击头部。
2.右手：
（1）右直拳击腹部，接右平勾拳击头部。
（2）右平勾拳击头部，接右上勾拳击腹部。
（3）右上勾拳击腹部，接右平勾拳击头部。

（四）运用双手的连击拳

1.长距离拳法：

（1）左刺拳击头部，接右直拳击头部。

（2）左刺拳击头部，接右直拳击腹部。

（3）左刺拳击头部，接左直拳击腹部，再接右直拳击头部。

（4）左刺拳击头部，接右直拳击腹部，再接左摆拳击头部。

（5）左直拳击腹部，接右直拳击头部。

（6）左直拳击头部，接右直拳击头部。

（7）左直拳击头部，接左直拳击腹部，再接右摆拳击头部。

（8）左直拳击头部，接右直拳击头部，再接左直拳击头部。

（9）左直拳击头部，接右直拳击腹部，再连续用左摆拳、右直拳击头部。

（10）左直拳击头部，接右直拳击头部，接左直拳击腹部，再接右摆拳击头部。

（11）左直拳击腹部，接右直拳击头部，接左摆拳击头部，再接右直拳击头部。

（12）左直拳击腹部，接右直拳击头部，接左直拳击腹部，再接右直拳击头部。

（13）左直拳击腹部，接右直拳击头部，接左摆拳击头部，再接右直拳击头部。

（14）左摆拳击头部，接右直拳击腹部，接左直拳击头部，再接右直拳击腹部。

（15）左摆拳击头部，接右直拳击头部，接左直拳击腹部，再接右直拳击头部。

（16）左摆拳击头部，接右直拳击头部，接左直拳击腹部，再接右直拳击头部。

2.短距离连击拳：

（1）左平勾拳击头部，接右上勾拳击上体，再接左平勾拳击头部。

（2）左上勾拳击腹部，接右平勾拳击头部，接右平勾拳击头部，再接右上勾拳击腹部。

（3）左平勾拳击头部，接右平勾拳击头部，接左平勾拳击头部，再接右上勾拳击腹部。

（4）左平勾拳击头部，接右上勾拳击腹部，接左上勾拳击腹部，再接右平勾拳击头部。

3.长短距离结合拳法：

（1）左直拳击头部，接右上勾拳击头部。

（2）左直拳击头部，接右上勾拳击腹部。

（3）左直拳击头部，接右平勾拳击头部。

（4）左直拳击头部，接右直拳击头部，再接左上勾拳击腹部。

（5）左直拳击头部，接右直拳击头部，再接左平勾拳击头部。

（6）左直拳击腹部，接右直拳击头部，接左摆拳击头部，再接右上勾拳击腹部。

（7）左直拳击头部，接右直拳击腹部，再接右平勾拳击头部。

（8）左摆拳击头部，接右平勾拳击头部。

（9）左直拳击头部，接右直拳击腹部，接左平勾拳击头部，再接右上勾拳击腹部。

（10）左直拳击头部，接右摆拳击头部，接左上勾拳击

腹部，再接右平勾拳击头部。

（11）左直拳击腹部，接右直拳击头部，接左平勾拳击头部，再接右上勾拳击头部或腹部。

（12）左摆拳击头部，接右直拳击头部，接左平勾拳击头部，再接右上勾拳击腹部。

除这些方法外，还有组合拳的进攻，这里不一一列举。这些拳法如配合假动作进行，往往会取得更理想的效果。

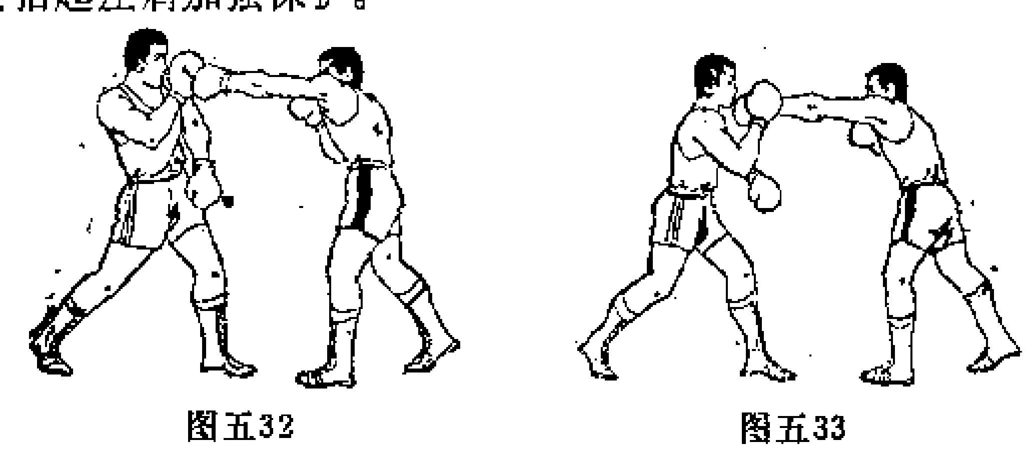
四、拳击的防守法

防守技术包括阻挡、阻挠、格挡、拍击、闪躲、潜避、摇避、摆脱、封闭、贴封等方法。

（一）左直拳击面部的防守法

1.右手阻挡：右手张开手套，掌心朝来拳方向，在下颚处用力阻挡住对手正面的击打（图五32）。

2.右手拍击格挡：用右手掌向左拍击对手左手腕部，使对手来拳改变方向，从左肩外侧滑过(图五33)。拍击的同时要抬起左肩加强保护。

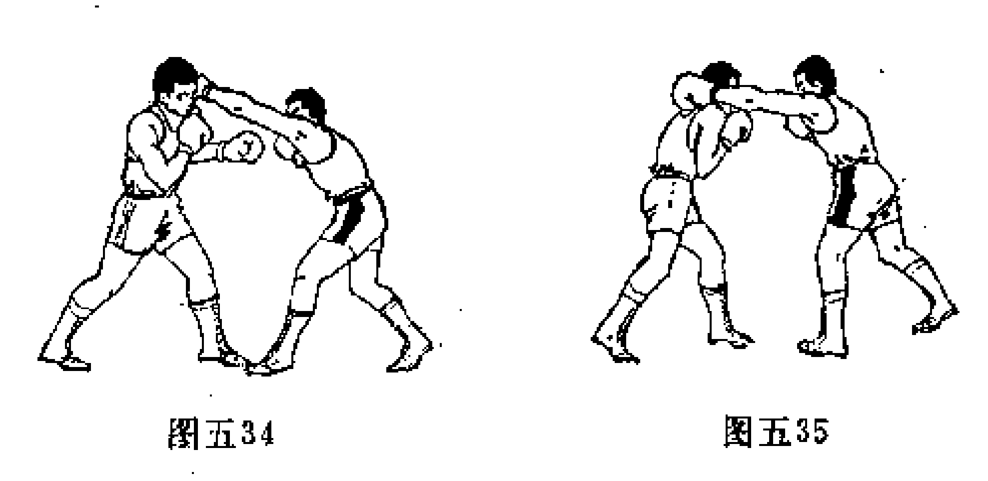


图五32　　图五33

3.向右侧身闪：上体和头部同时向右前侧身闪，上体略向右前方倾斜，使对手来拳从左肩和颈部外滑过(图五34)。

如配合步法，则做右侧身闪的同时左脚应向右斜前方上步，然后右脚迅速跟上。闪躲的同时不要向右转头，头部应向右平移，眼睛始终注视着对手。同时略提左肩，以防闪躲不及时起到保护的作用。

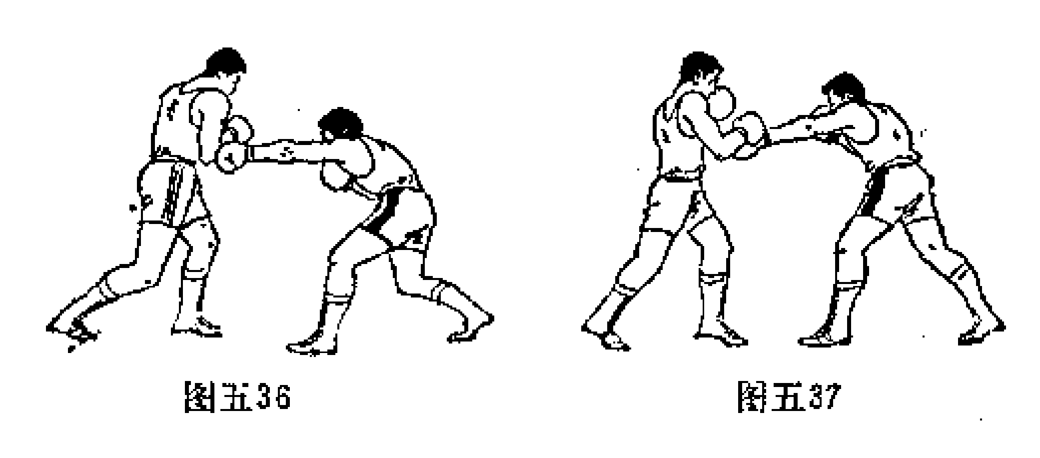
4.向左侧身闪：上体和头部同时向左前侧身闪，并稍前倾和略向左侧转体，重心移至左脚，使对手来拳由颈部右侧滑过（图五35）。做闪躲时，左脚可向左前方斜进步，然后右脚跟上；或原地不动。在略左转体的同时以右肩、右臂保护自己上体。



图五34　　　　图五35

（二）左直拳击上体的防守法

1.右肘阻挡：屈右肘（小于90度），上臂、前臂和肘部借助身体向左转动的动作向左前侧移动，并且贴靠在同侧胸肋部，将对方来拳阻挡在自己的右肘部位（图五36）。



图五36　　　　图五37

2.右手拍击格挡：用右手掌向左下方拍击对手左手腕，使对手来拳击空（图五37）。

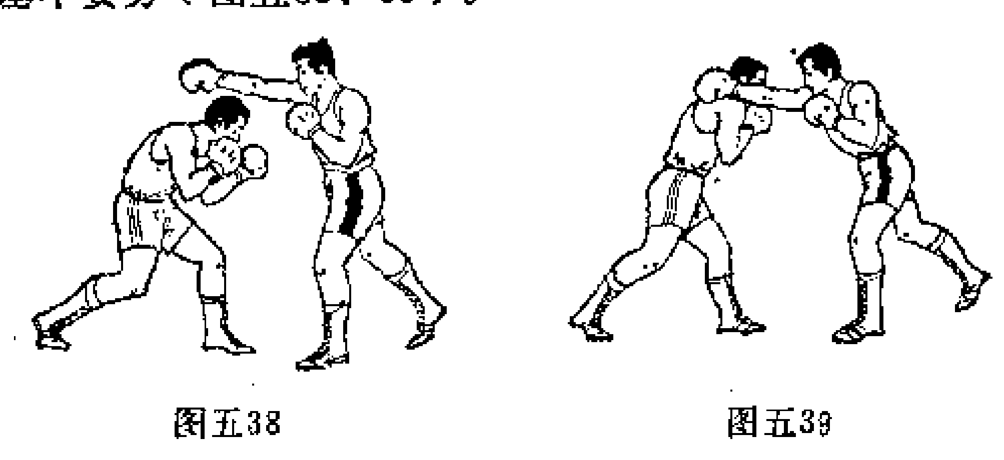
（三）右直拳击面部的防守法

1.左肩阻挡：提左肩，以左肩阻挡对手正面的来拳。阻挡时，收腹、含胸，右手置于下颚时附近，肌肉紧张收缩，以抵抗来拳的击打力量。一般对手右直拳的击打力量和身体冲力都较大，所以在阻挡时应向右转体，以缓冲对手来拳的击打力量。

2.向右侧身闪：对手用右直拳击面部时向右侧身闪的动作要点，与对手用左直拳击面部时向右侧身闪的动作要点相同。但要注意，对手的左拳随时有出击的可能，所以左肩、右手要注意保护自己。

3.向左侧身闪：对手用右直拳击面部时向左侧身闪的动作要点，与对手用左直拳击面部时向左侧身闪的动作要点相同。

4.向左摇避：低头屈膝下潜，头部和上体从下潜开始自右向左做摇避动作，使对手的来拳从头上滑过，并迅速恢复原基本姿势（图五38、39）。



图五38　　图五39

（四）右直拳击上体的防守法

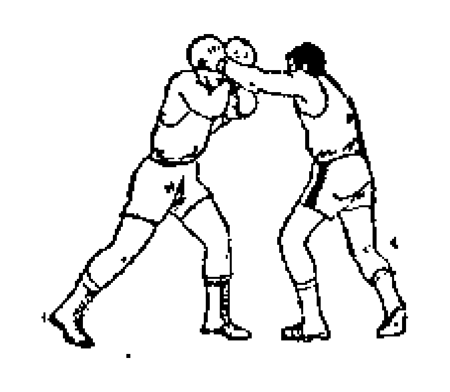
1.左肘阻挡：收回左前臂，屈肘贴于左肋部，同时收

腹、含胸，略向右转体，重心落于后脚，使对手来拳被阻于左肘部。

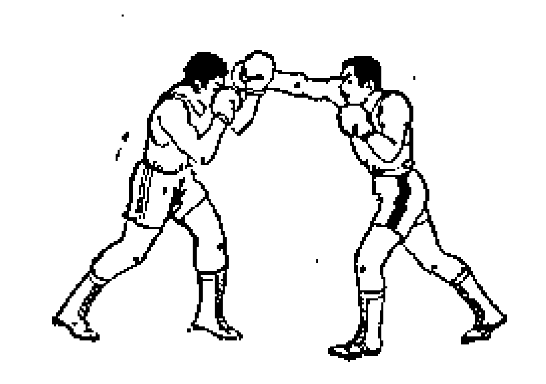
2.左前臂格挡：收回左前臂，向右转体，同时以左前臂向右下格挡对手来拳，使对手来拳击空。格挡时收腹、含胸、略向右转体。

（五）摆拳击面部的防守法

1.左、右手格挡：当对手以左摆拳击打自己头部侧面时，应立即用右前臂在自己右侧格挡住对手的来拳。上臂抬起，并使之与前臂之间的夹角小于90度，手指张开，向前翻手掌（手掌大约在耳部的上方），同时略向左转体，以增强抵挡力量。如对手用右摆拳击打自己头部侧面，则应立即用左手做动作相同、方向相反的格挡防守动作（图五40、41）。

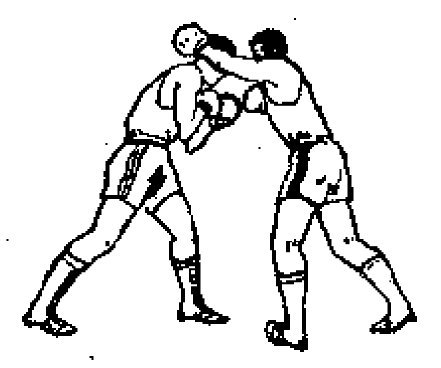


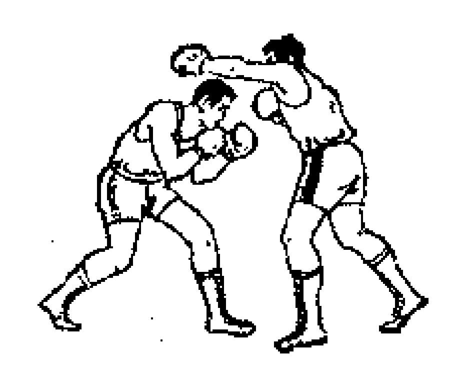
图五40

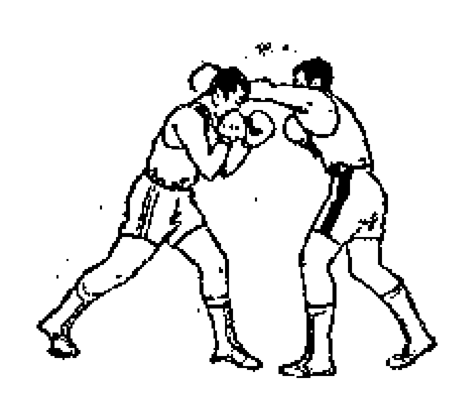


图五41

2.向左、右摇避：当对手以左摆拳击打自己头部侧面时，应立即屈膝、蹲身、上体前倾、头部和上体自左向右摇避，使头部在对方手臂下绕过，然后恢复成原基本姿势（图五42、43、44）。当对手以右摆拳击打自己头部侧面时，应立即用同样方法向相反方向，即由右向左摇避。


图五42


图五43


图五44

（六）摆拳击上体的防守法

当对手以左摆拳击打自己上体时，应立即屈右肘置于腹部，利用上臂、前臂和肘部阻挡对手的左摆拳。如对手以右摆拳击打自己的上体，则应立即用左肘做出与上述动作方向相反的同样阻挡动作。

（七）平勾拳击头部的防守法

1.手臂阻挡：当对手以左平勾拳击打自己头部侧面时，应立即屈右臂抬肘（不宜过高）置于自己头部右侧，右手护身。屈臂时上臂与前臂之间的夹角小于90度，张开手指、手掌，以右肩、右手臂阻挡住对手来拳。当对手以右平勾拳击打自己头部侧面时，应立即屈左肘做出方向相反的同样的阻挡动作。

2.摇避：当对手用左或右平勾拳击打自己头部侧面时，

应立即使用与摆拳击打自己头部时下潜摇避相同的方法向左或右做下潜摇避闪躲。

（八）上勾拳击上体的防守法

肘部阻挡：当对手以左或右上勾拳击打自己上体时，应立即屈右或左肘，采用肘部阻挡直拳击上体的防守方法（参看图五36）阻挡其来拳。

（九）向后移步摆脱防守法

做上述各种拳法的防守动作时，都可以使用后移步摆脱的防守法。即对手用某一拳法击打自己头部或上体时，均可立即向后移步或急退步摆脱对手的击打。

（十）综合防守技术

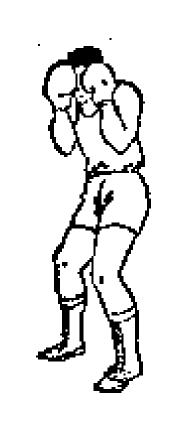
在训练或比赛中利用各种方法来防卫对手所使用的种种综合拳法，就是综合防守技术。

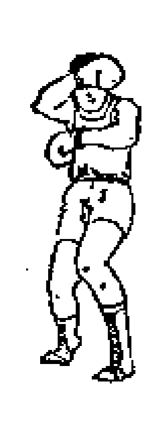
综合防守技术是在比较熟练地掌握各种防守方法后，在实战中灵活地运用这些防守方法。

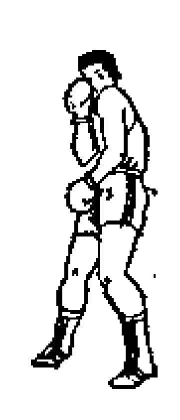
此外，当遇对手用快速的连续拳进攻时，由于速度快，要想按对方的每一来拳，连续、准确地运用相应的防守动作进行防守是极为困难的。为此，可采取下列一些简便的技术方法，以做暂时的防护。

1.屈臂防护法：在保持基本姿势的基础上，两臂弯曲置于胸前，两前臂之间相距10～15厘米左右，两肘向下，两手自然张开，手掌向内掩护面部。两肘保护腹、胸和肋部，收下颏，含胸、收腹，两眼从两臂间注视着对手的行动，根据来拳配合防护动作做恰当的移动。身体保持着有节奏的适度紧张，以增加抵抗的力量。防护时，身体重心应放在两腿上，两腿要弯曲，保持身体平衡（图五45）。

2.叠臂防护法：在保持基本姿势的基础上，一臂弯曲置







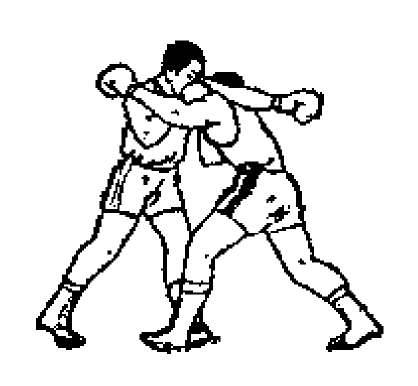


图五45　　图五46　　图五47

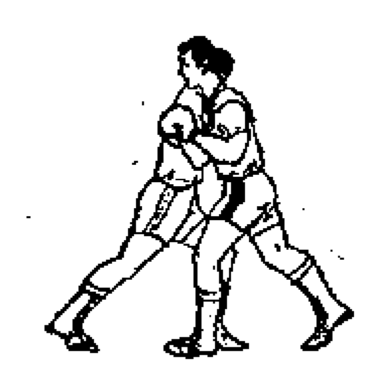
于胸前，手心向下，前臂与地面接近平行，防护胸、腹和肋部。另一臂弯曲置于头前，保护头部。上下两臂相距15～20厘米（图五46）。收腹、含胸，两眼从两臂间观察对手，身体重心应侧重在后脚上，根据来拳，两臂及身体相应地移动，全身保持应有的紧张状态，使来拳击在两臂上。

3.肩臂防护法：

防护时，身体稍向右转，左肩上提，对着对手，左前臂贴住腹部，上臂贴住肋部，右臂屈肘置于胸前，右手张开，手心向前置于下颏处，保护面部。身体重心后移至右脚上，腹部紧张，胸部紧缩，收下颏，尽量缩小被击空当，两眼注视着对手行动。根据来拳做适当的移动，右手做阻挡或格挡的动作，使来拳击在左臂、左肩或右手臂上（图五47）。



图五48



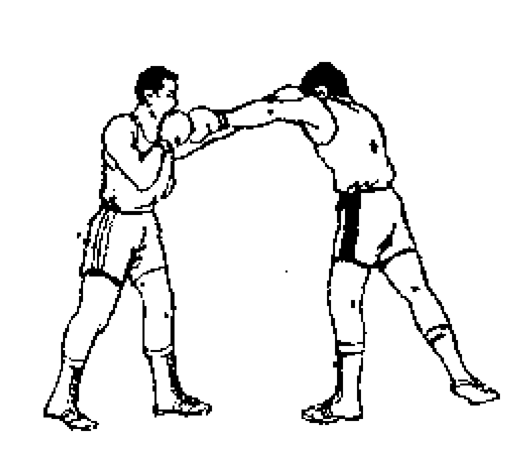
图五49

4.封锁法：看准机会，乘对手欲出拳时或出拳后，迅速果断地贴近他，上体贴住他的上体，头部置于他的头部侧面，两前臂紧贴他的两臂，使其出拳受阻或不能出拳（图五48、49）。

五、拳击的防守与还击法

（一）左直拳击头部的防守与还击

1.右手阻挡，用左直拳还击头部：用右手阻挡对手正面击来的左直拳，同时用左直拳击打对手的头部（图五50）。

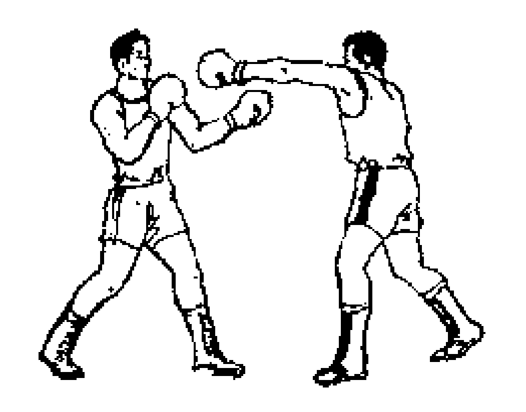


图五50

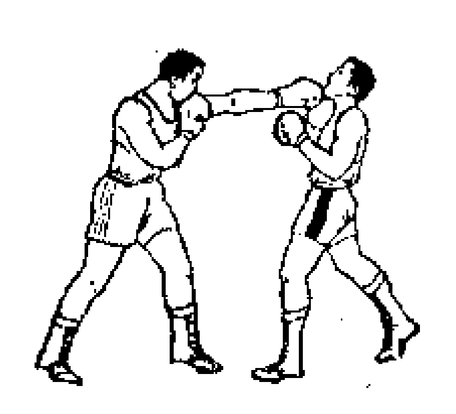
还击动作的特点，是在避开或阻挡对手出拳的同时击中对手。因此，首先要判断对手出拳时机，而且在对手出拳时，立即用右手阻挡，左手出击。在双方都同时出左直拳的时候，自己的身体要稍向右转一些，以伸长拳的距离，这样容易击中对手。

2.向后闪身，用左直拳还击头部：先向后闪身，在对手击空时，立即以左直拳还击其头部（图五51、52）。做这个动作时有两种方法：一是当对手出拳没有冲力时，自己可以在原地将上体先向后仰，重心落于后脚的同时上体随即前倾，用左直拳还击。另一种是当对手出拳冲力或跨步较大时，自己可先向后移步进行摆脱，后脚落地后再迅速蹬地出左直拳还击。

3.左手向右拍击格挡，用右直拳还击头部：当对手用左直拳击头部时，可用左手向右格挡其腕部或前臂的前端，这

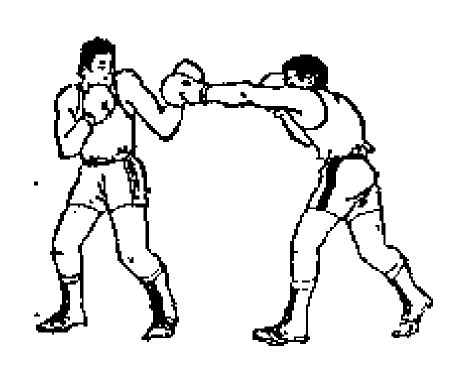


图五51

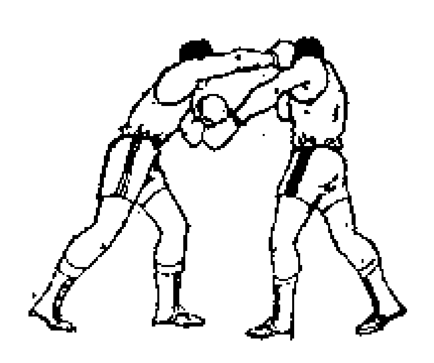


图五52

时身体已略向右转，须再向左转，同时出右拳还击对手头部（图五53、54）。

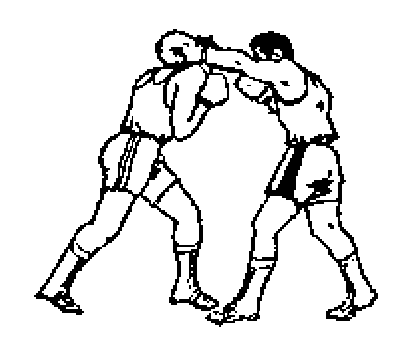


图五53

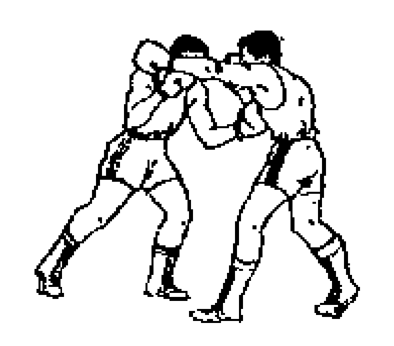


图五54

4.向左侧身闪，用左上勾拳还击腹部：向左侧身闪，上体和头部要下潜前倾，重心放在前脚，上体还须略向左转，使对手的左直拳从自己的颈部右侧滑过。随即左脚蹬地向右转体，以左上勾拳还击对手的腹部或右肋（图五55、56）。



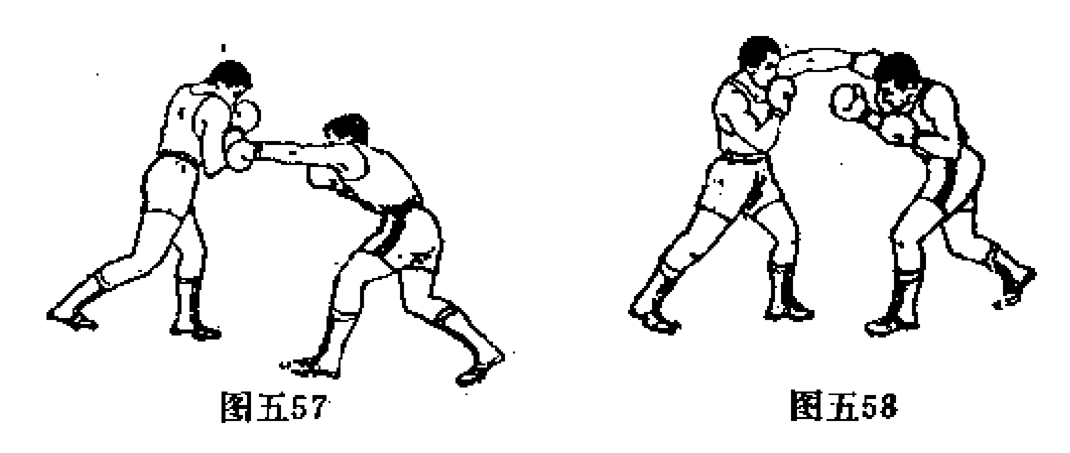
图五55



图五56

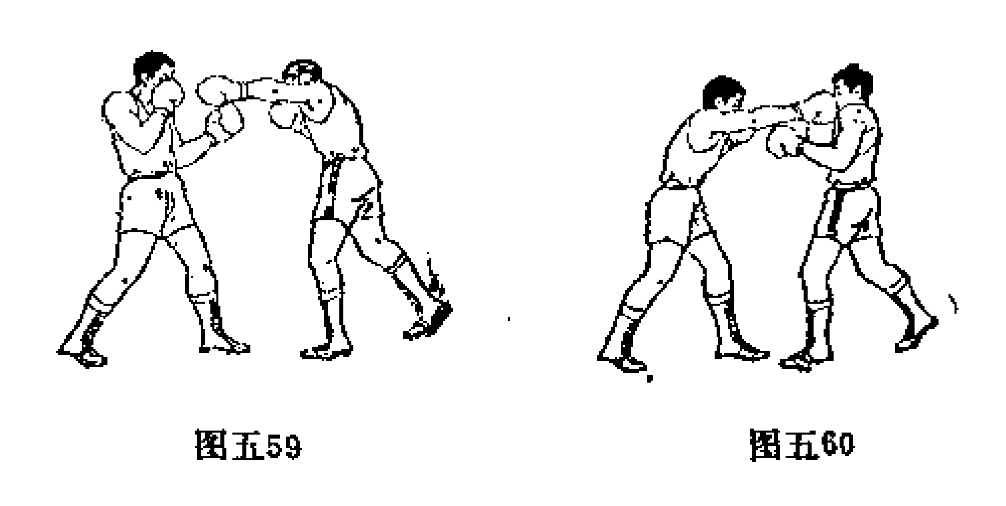
（二）左直拳击上体的防守与还击

1.右肘阻挡，用左平勾拳或左摆拳还击头部：身体向左转，用右肘阻挡后，根据与对手的距离选择使用左平勾拳或左摆拳还击其头部（图五57、58）。



图五57　　图五58

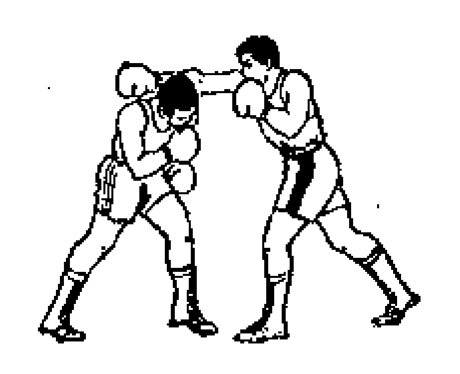
2.向后闪步，用左直拳或右直拳还击头部：向后移步不要太大，以对手出拳击打不到为度。待对手出拳击打还没有后撤时，迅速以左直拳或右直拳还击其头部(图五59、60)。



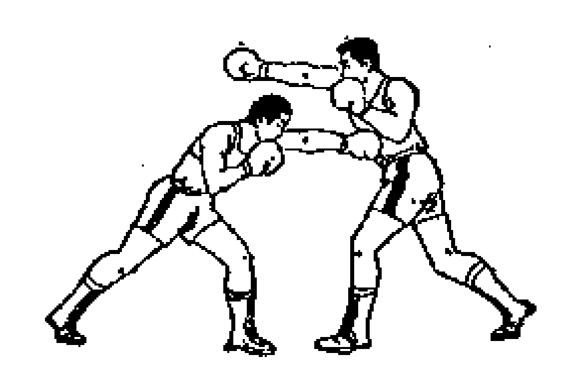
图五59　　图五60

（三）右直拳击头部的防守与还击

1.右前闪，用左直拳还击腹部：向右前闪身，同时头部下潜，使对手来拳从自己颈部左侧或头部的左上方滑过。在闪躲的同时，用左直拳还击对手腹部。还击时注意，在闪躲的同时出拳，并把身体的重心移至前脚上（图五61、62）。

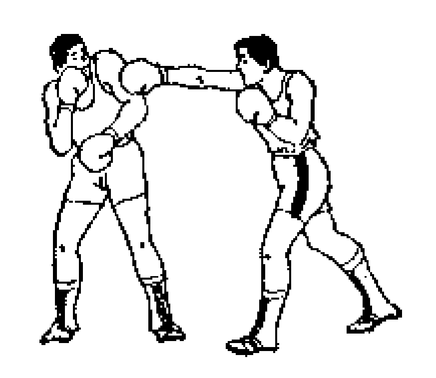


图五61

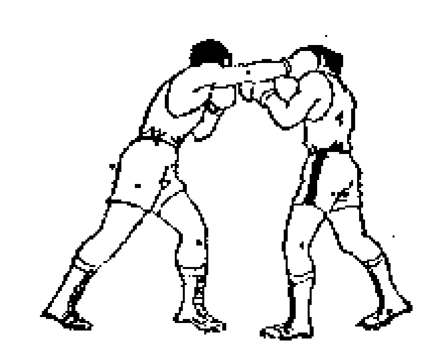


图五62

2.左肩阻挡，用右摆拳或右直拳还击头部：用左肩阻挡的同时，身体稍向右转，避开对手的来拳，对手往往因冲力影响而前倾，这时可用右直拳还击其头部。不论用右摆拳或右直拳都要借助身体向左转动的力量，同时将重心移到前脚上（图五63、64）。



图五63

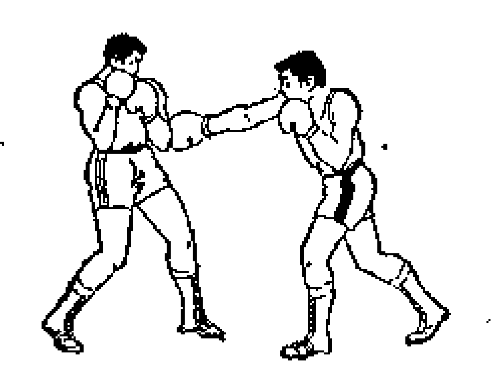


图五64

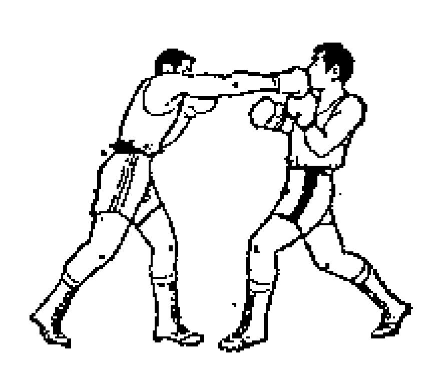
（四）右直拳击上体的防守与还击

1.左肘阻挡，右摆拳或右平勾拳还击头部：屈左臂贴近同侧肋间，并稍向右转体，用左肘阻挡对手的击打。接着突然向左转体，根据距离，用右摆拳或右平勾拳还击对手的头部（图五65、66）。

2.左手格挡，用右上勾拳或右上摆拳还击头部：左手张开向左下方拍击对手的右手腕部，同时，身体重心移到右

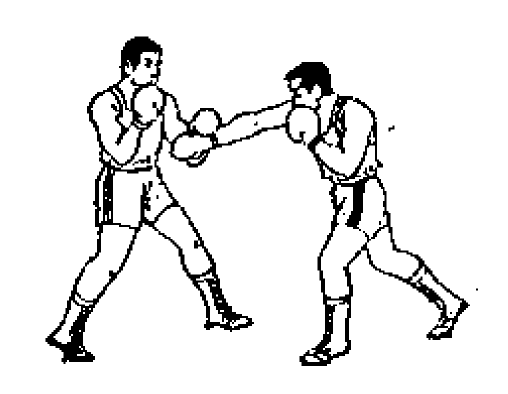


图五65

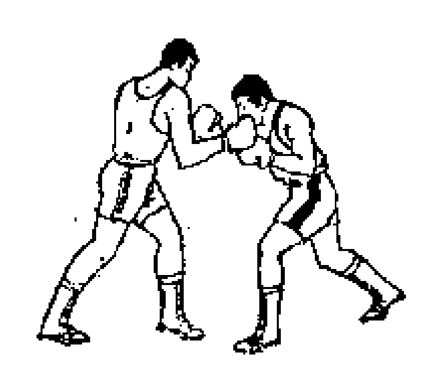


图五66

脚。如果离对手较近，可用右上勾拳还击其头部；如离对手较远，则可用右上摆拳还击其头部（图五67、68）。



图五67

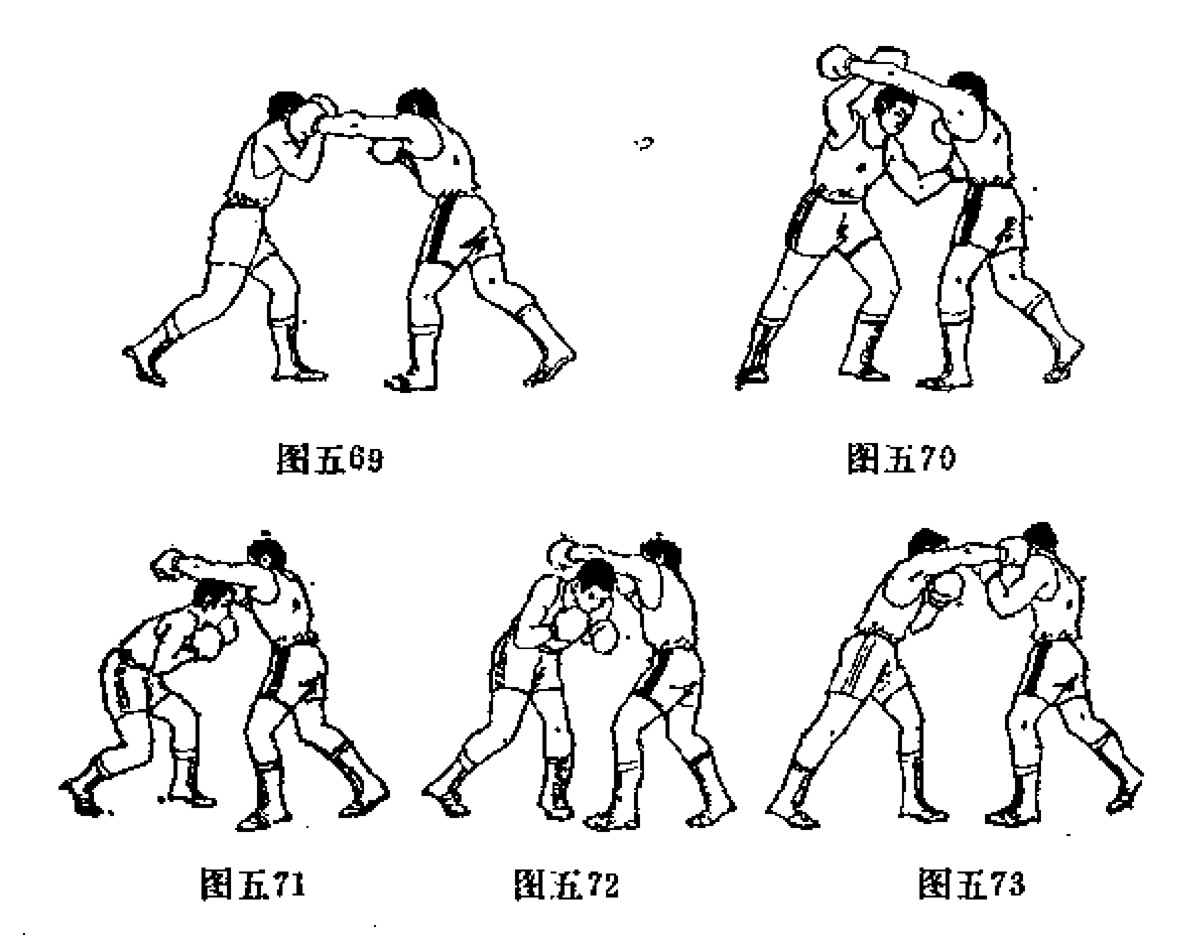


图五68

（五）左摆拳击头部的防守与还击

1.右手格挡，用左直拳还击头部或左上勾拳还击上体：用右臂的前臂格挡对手的来拳，同时略向左转体。格挡后，随即向右转体，并出左直拳还击对手头部。如果距对手较近，也可转体用上勾拳还击其上体（图五69、70）。

2.下潜摇避，用右平勾拳还击头部：由左向右下潜摇避，当对手的摆拳从自己头上刚滑过时，利用身体摇避的惯性立起，出右平勾拳还击其头部左侧（图五71、72、73）。



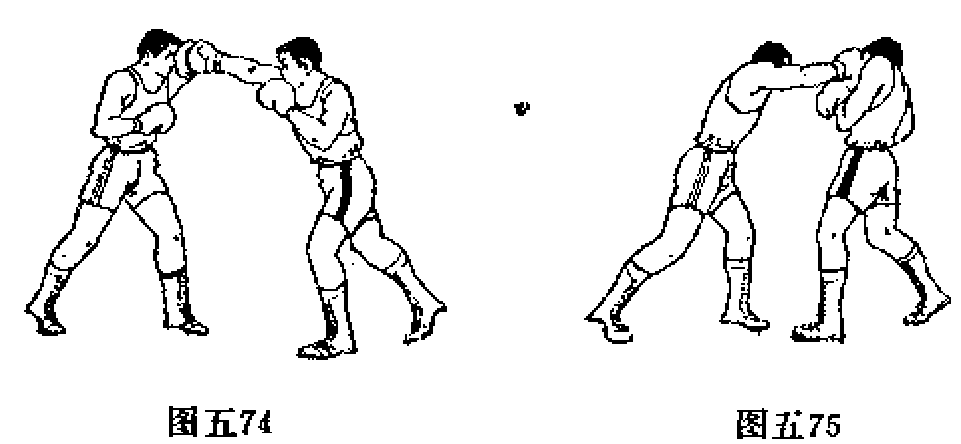
图五69　　图五70

图五71　　图五72　　图五73

（六）右摆拳击头部的防守与还击

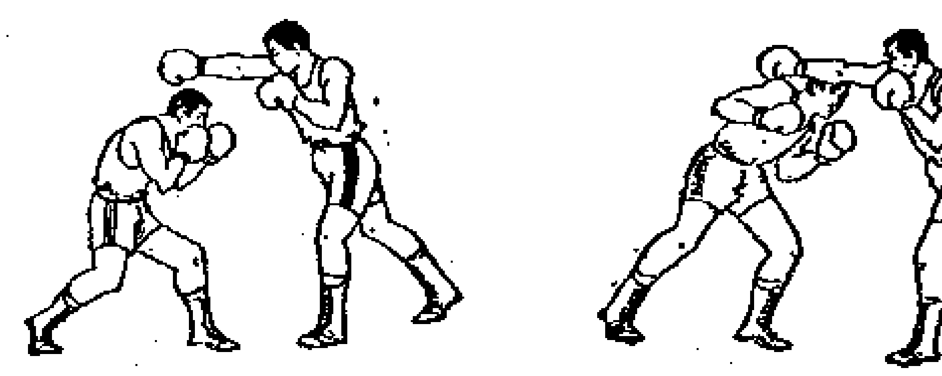
右摆拳击头部的防守与还击方法，与左摆拳击头部的防守与还击方法基本相同，只是方向相反而已。动作过程不再赘述，其方法有：

1.左手格挡，用右直拳还击头部或右上勾拳还击上体（图五74、75）。

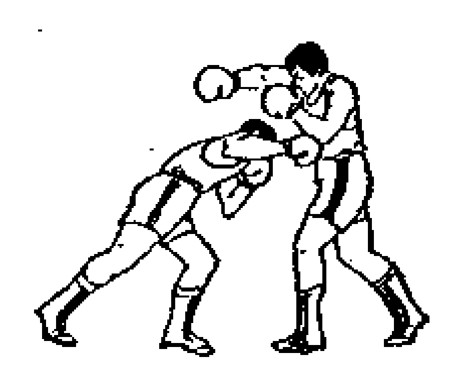


图五74　　图五75

2.下潜并向左摇避，用右平勾拳或右直拳还击上体（图五76、77、78）。



图五76　　图五77



图五78

3.下潜后，立起用左直拳还击头部。

（七）左平勾拳击头部的防守与还击

1.向后移步，用左直拳或右直拳还击头部：后移步或根据距离后仰上体，待对手来拳从自己头前滑过后，立即以左或右直拳还击其头部。

2.下潜向左摇避后，用右平勾拳还击头部：这一动作与右摆拳还击头部的方法（2）相同，但方向相反。但因距离较近，当对手左平勾拳击来时，要迅速下潜摇避，反应要快。

（八）右平勾拳击头部的防守与还击

这个动作与左平勾拳的防守与还击的方法相同，只是方向不同而已。

1.左手阻挡，右上勾拳还击上体或右平勾拳还击头部。

2.下潜，向左摇避右平勾拳还出上体。

3.向后移步，用左直拳或右直拳还击头部。

4.下潜，向左摇避后，用左平勾拳还击头部。

（九）左、右上勾拳击上体的防守与还击

1.用肘部阻挡，另一手臂随即用上勾拳还击上体，或用平勾拳还击头部：对手击出左上勾拳，自己用右肘防守；对手击出右上勾拳，自己用左肘防守。防守后，另一手用上勾拳还击对手上体或用平勾拳还击其头部。

2.向后移步闪，用任意拳进行还击。

（十）组合拳在防守还击中的应用

1.对手用左直拳击头部：

（1）迅速向左侧身闪并向左前倾，重心移至左脚，使对手来拳从自己颈部右侧滑过。同时向左转体，左手置于胸前，用右直拳击打对手左肋部位。第一拳击中后，向右转体，右手置于右肩前，左手拳心向下，用左直拳击打对手腹部（或右肋部）。第二拳击中后，再向左转体，用右直拳击打对手的头部，这三拳要连贯、迅速，第一击和第三击应采用重拳。

（2）向左侧前方闪身，重心落于左脚，使对手来拳从颈部右侧滑过。闪身的同时，用右平勾拳（与对手来拳交叉）击打对手头部左侧。此时，左手应置于左胸略下部位。第一拳中后，左脚蹬地向右转体，同时以左上勾拳击打对手腹部。此时，右拳应置于右肩外侧（即对手左肩外侧）。第二拳击中后，再向左转体用右平勾拳击打对手头部左侧，三拳要连贯、迅速。重拳在第一击和第三击。

3.向右侧前下方闪身，使对手来拳从颈部左侧滑过，闪

过后左肩略在前，然后右脚蹬地向左转体，同时用右上勾拳击打对手左肋部位。还击第一拳后，在向右转体的同时用左摆拳击打对手头部右侧。第二拳击打时，上体右前倾（身体不要直立），使右手置于右肩前略靠下的部位。在第二拳击中后，右脚蹬地向左转体，同时用右上勾拳击打对手左肋部位。三拳动作应连贯、迅速，重拳可在第二、三击。使用这组拳法还击的第一拳还有另一种打法，即向右前下方侧身闪的同时，用右短直拳或右上勾拳还击对手左肋部位。

2.对手用右直拳击打头部：

（1）向右侧下方闪身，重心移到右脚，使对手来拳从颈部左侧滑过。随即向右转体，右手置于右胸前，用左直拳（如果对方冲力大，可使用左短直拳）击打对手的右肋部位。第一拳击打后，右脚迅速用力蹬地，向左转体，用右上勾拳击打对手腹部。这时因处于对手内侧，左手应置于左肩前。第二拳击中后，立即向右转体，抬起左肘，用左平勾拳击打对手头部右侧。三拳应连贯、迅速，重拳可用于第二、三击。这一组合拳还击动作的第二拳如不用右上勾拳，还有另一种打法：即第一拳击打后，向左转体，移位到对手的右外侧，拳心向下，用右短直拳击打对手腹部。然后再向右转体，以左平勾拳击打对手头部的右侧。

（2）下潜，向左摇避，重心落于左脚，左手置于左肩前。用右直拳（如果对方冲力较大可用右短直拳）击打对手腹部。第一拳击打后，立即向右转体，重心移到右脚，右手置于右胸部。抬起左肘，以左平勾拳击打对手头部右侧。第二拳击打后，右脚蹬地向左转体，用右上勾拳击打对手腹部。三拳应连贯、迅速，重拳用于第一、二击或是第一、三击。

3.对手用左摆拳或左平勾拳击打头部：立即下潜，头部和上体由左向右摇避（双手保持基本姿势的位置），摇避起身过程中，使左肩在前，右手在右肩前，借助摇避的惯性，起立时向左转体，抬起右肘，用右平勾拳击打对手头部左侧。要求在摇避时估计对手头的位置，完成摇避抬头观察对方时，右平勾拳同时击打目标。这时身体重心移到左脚，右手置于左胸略下部位。第一拳击打后，左脚立即蹬地向右转体，用左上勾拳击打对手的腹部。此时重心落于右脚，并将右手置于右肩前。第二拳击打后，向左转体，抬起右肘，再用右平勾拳击打对手头部的左侧。这一组合拳，由下潜摇避到连续三拳身体始终要转动。三拳应连贯、迅速，重拳可用于第一、三击。这一组合拳还击的方法，同样适用于对手用右摆拳或右平勾拳击打自己头部时。按相反的方向和拳法，还可以下潜向左摇避，用左平勾拳击打对手的头部，再用右上勾拳击打对手的腹部，最后再用右平勾拳击打对手的头部。

第六项

空手道



一、空手道概述

空手道是世界著名的徒手格斗术之一，盛行于日本。

空手道的技术分两大部分，即“型”与“组手”。

所谓“型”，是个人单练动作的连贯演习。其中有攻击、防守的各种技法，通过手、腿和身体的运动，结合呼吸和发劲使力，组成了刚烈风格的套路。通过“型”的练习，可以使人掌握技击的技能，达到健壮身体的效果。这和中国武术的拳术套路在本质上是一致的。“型”的种类比较多，各个流派都有自己规定的“型”。从简单到复杂，从低级到高级，有各色各样的套路。

所谓“组手”，是两人进行攻防格斗的形式。组手是空手道的实践形式，由初级假设训练到高级无限定的攻防组手。大致上分为一本组手、二本组手、三本组手、自由组手、竞赛组手等类别。通过一系列的组手训练，能有效地达到精通徒手格斗的目的。

空手道竞赛也分“型”的表演和“组手”的对抗两种形式。

“型”的表演竞赛是选手在场上演练一套“型”，然后由场下若干名评判员评分。评判通常由空手道界有威望的师长担任。“组手”竞赛采用“点到为止”的规则，即在攻击对手时，不能击着对方的身体，只能在其身体前一寸空间内停止运动。这样的格斗竞赛在预防伤害事故方面很有意义，然而对于培养真正格斗能力是有妨碍作用的。近年来，日本空手道界出现了带护具的“硬式空手道”和“真打实战的极真会空手道”，也正是弥补这方面不足的改革动向之一。

在攻防基础训练中，空手道非常重视动作的威力。这就是说，空手道的一拳一腿，很讲究攻防的效果。一拳击断几厘米厚的木板，一腿踢碎几块砖头等等，使人们观看空手道的表演之后，为其超人的威力而感到震惊。

二、空手道的基本步法

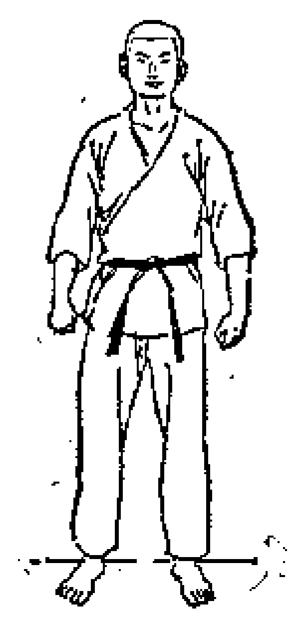
空手道的步法有多种形式，“全空联”（全日本空手道联盟）曾颁布过十三种基本步法。由于本书篇幅有限，仅介绍几种比较主要的基本步法。

1.自然体步：

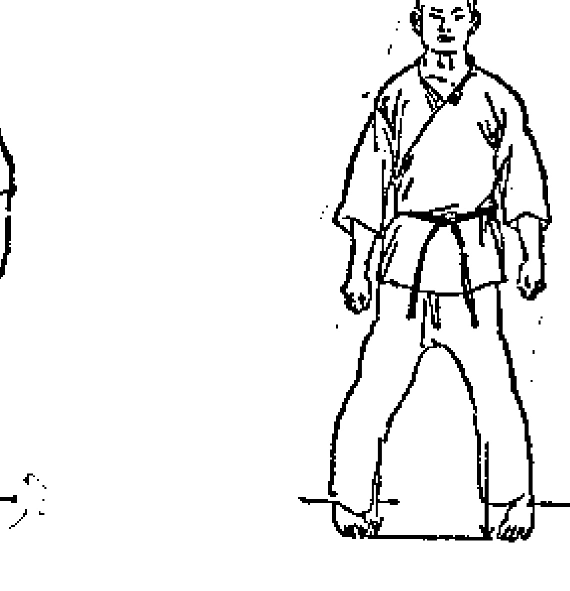
两脚跟相隔30厘米左右，脚尖自然地向外展开站立；身体重心落在两脚中间，全身放松、自然（图六1）。此步型作为准备姿势或动作起势时用。

2.内八字步：

两脚尖相隔约40厘米，两脚跟向外分开站立，两膝向内扣；腰身略向下坐落，重心落在两脚中间（图六2）。



图六 1



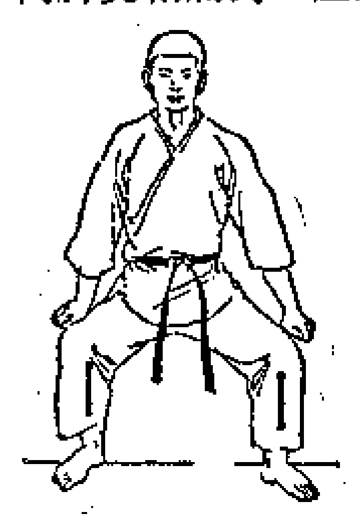
图六 2

3.四股步：

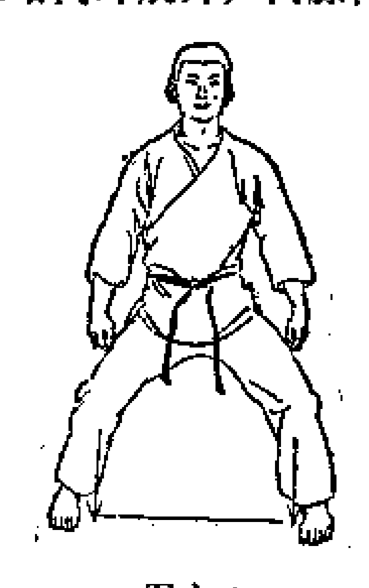
两脚跟相隔约50厘米，两脚尖斜向分开 站立；腰身坐落，两膝尽量向外展开，膝盖和脚裸关节成一垂线，重心在两脚中间，近乎水平状（图六 3 ）。

4.骑马步：

两脚尖相隔约60厘米，两脚跟略向外展开，两膝向外撑



图六 3



图六 4

开，并充分弯曲；腰身坐落，重心落在两脚中间；膝盖有相对向内夹的力量，如骑马时夹马肚子形状（图六4）。

5.基本步：

一脚在前，一脚在后，两脚间距约50厘米，两脚尖斜向前方站立；腰身略坐落，两膝略弯曲；上身侧斜面向前方，重心落在两脚正中位置（图六5）。

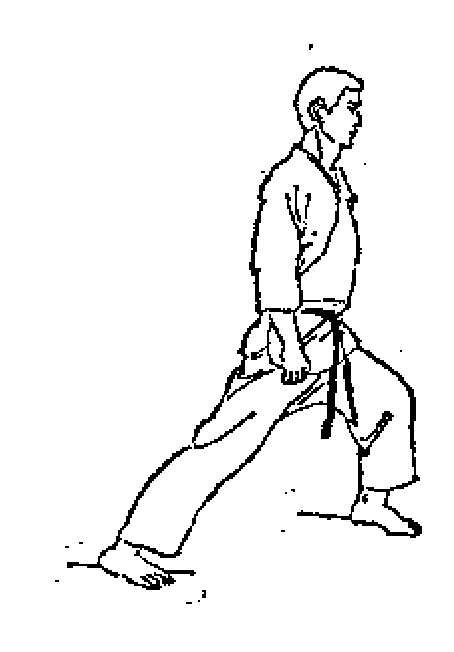
6.前屈步：

两脚前后分开，间距约为自身长度的一半，前脚尖向内扣，后脚尖斜向前方站立；腰身坐落，前膝弯曲，前小腿与地面垂直，后腿蹬直，脚底撑地顶向前方，重心略偏在前脚（图六6）。





图六5



图六6

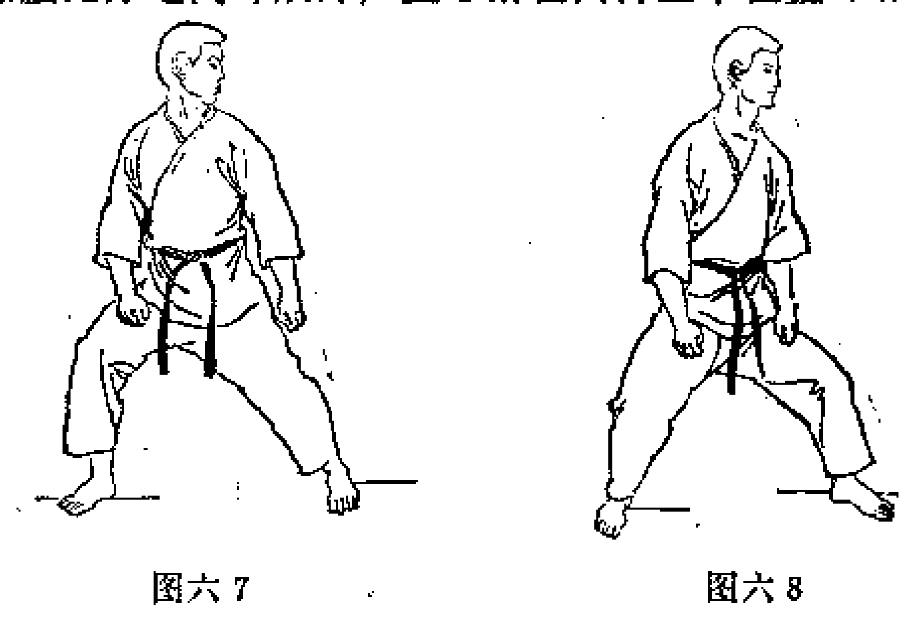
7.后屈步：

与前屈步相反。前脚蹬直，后脚屈膝；重心略偏后脚。其它要求全部与前屈步相同（图六7）。

8.半身后屈步：

两脚间距约60厘米，前后开立，前脚尖与后脚跟成一直

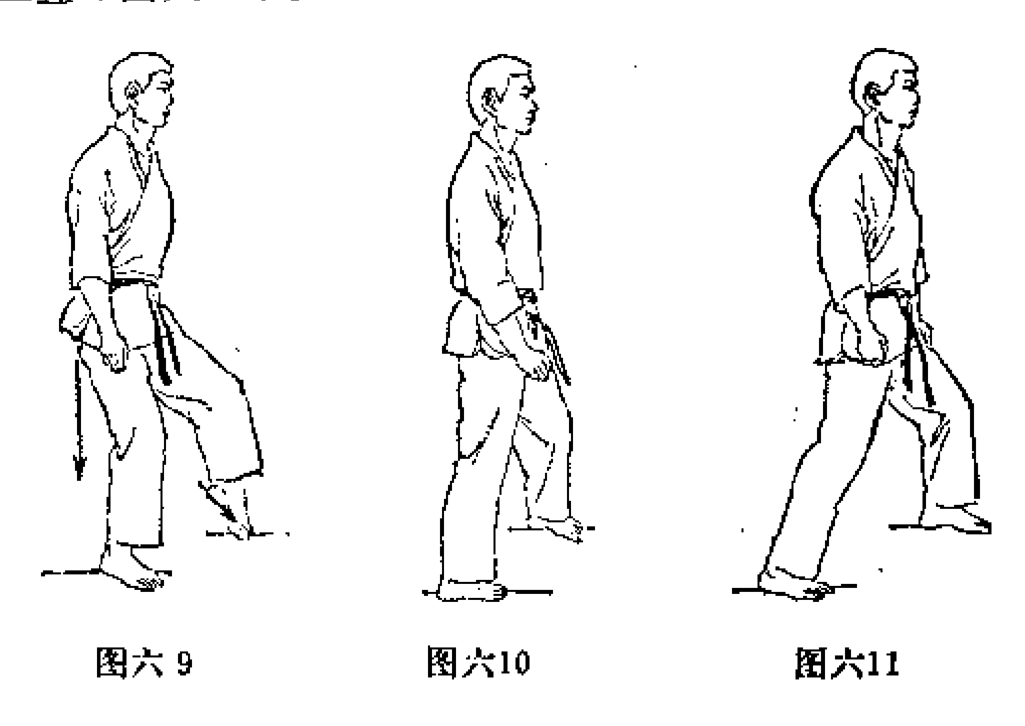
线，前脚与后脚的影射线成直角状，两膝弯曲；腰身坐落，后膝盖充分地向外展开，重心落在两脚正中位置（图六 8 ）。



图六 7　　　　图六 8

9.猫足步：

前后脚分开约50厘米，前脚跟抬起虚空，脚尖踮地，后脚板斜向前方站立，前脚大拇趾与后脚跟成一直线，两膝弯曲；腰身坐落，重心落在后脚上，臀部上收，身体与地面保持正直（图六 9 ）。



图六 9　　　　图六10　　　　图六11

10.三战步：

两脚斜向分开约50厘米，后脚正对前方，前脚跟与后脚尖成一水平线，两脚尖内扣站立，两膝略弯曲；腰身稍微坐落，重心落在正中位置上（图六10）。

11.平安步：

两脚斜向站立，间距约55厘米，前脚尖稍向内扣，后脚尖斜向前方，两膝弯曲；腰身略坐落，重心落在正中位置（图六11）。

三、空手道的移动步法

空手道的固定步法在前面已经作了介绍。但在实际格斗中还必须结合步法的运动，使身体移动。运动步法即各固定步法的运动形式。运动步法有很多形式，这里仅介绍滑步、退步、递步三种。

1.滑步：

①左平安步预备势站立，两拳平置于肋部（图六12）。

②前脚向前方跨出30厘米左右，上身保持预备势不动（图六13）。

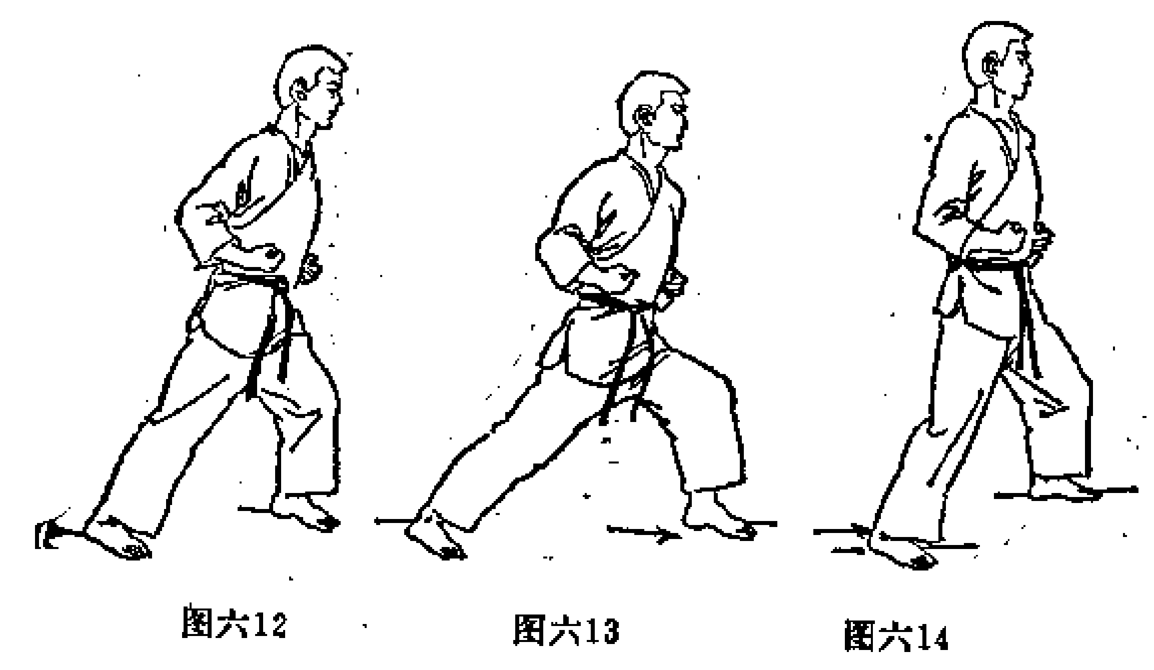
③后脚跟着向前滑进30厘米左右（图六14）。

要点：

①滑步向前移动脚掌必须擦地而行，重心保持稳定。

②移动中两脚尖应保持相对内扣的压力，两膝要保持一定的紧张度。

③滑步的作用，主要是配合攻法，故上体应保持预备出击的姿势。

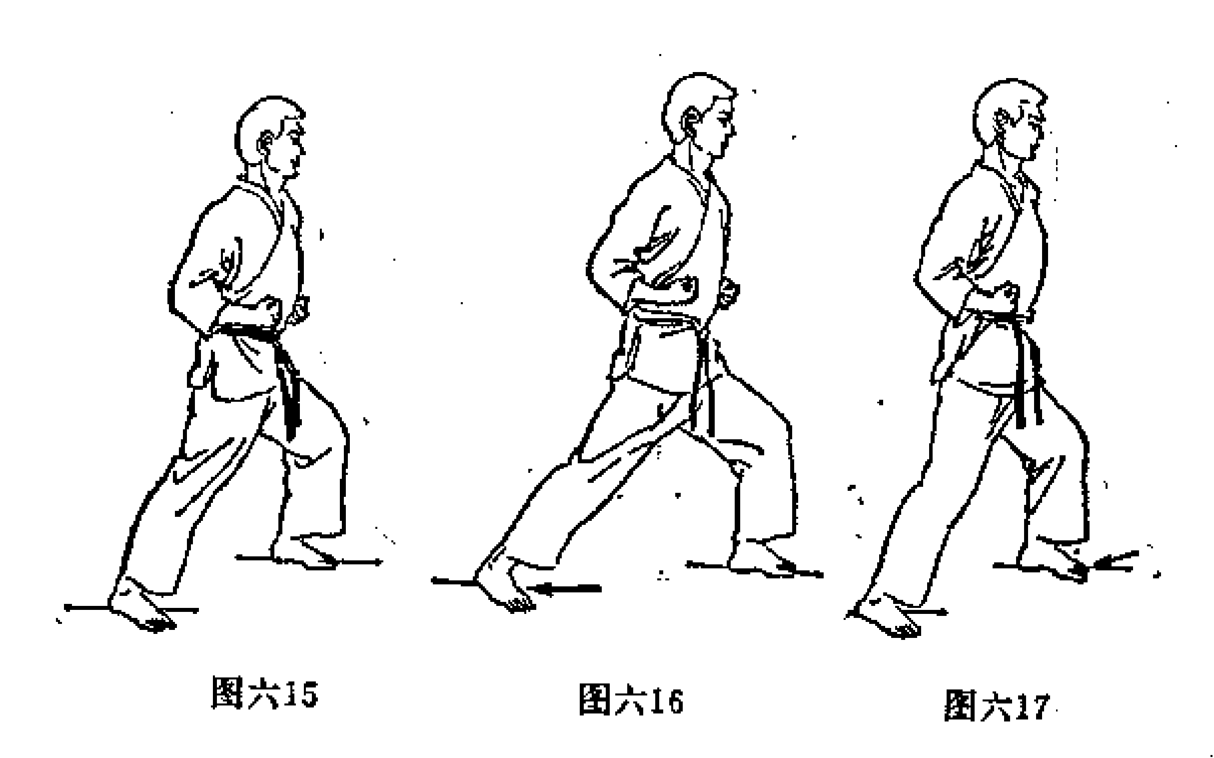

图六12　　图六13　　图六14

2.退步：

①左平安步预备势站立，两拳平置于肋部（图六15）。

②上体保持预备姿势，后腿向后退开30厘米左右（图六16）。

③前脚随后腿向后滑下30厘米左右（图六17）。


图六15　　图六16　　图六17

要点：

①退步的主要作用是配合防御技术，因此在退步过程中必须保持上体重心的稳定性。

②退步的脚应该擦地而移动，不可提脚过高。

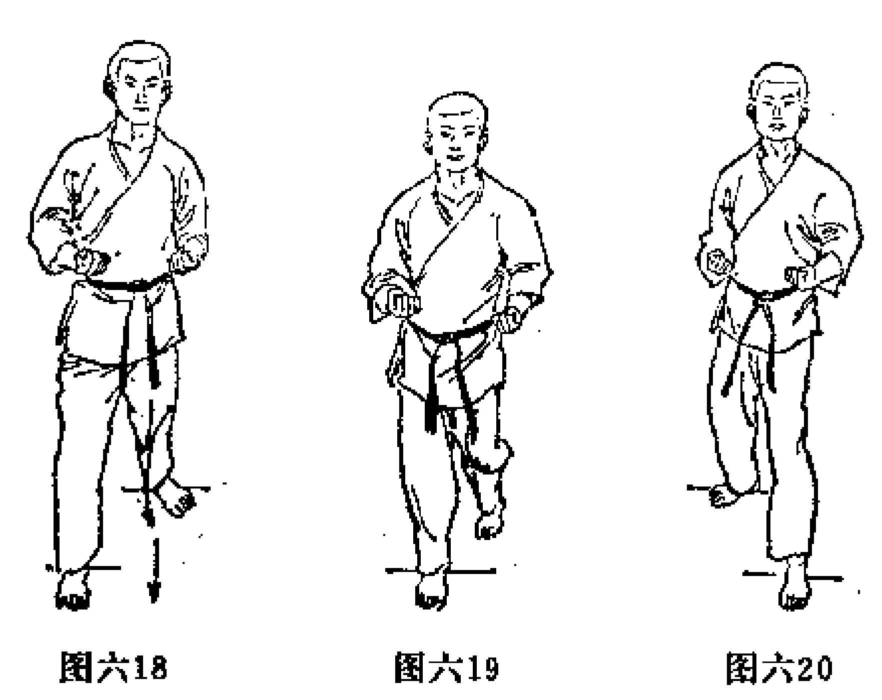
③退步时后腿要保持脚掌的内扣力量与膝盖的内裹力量。

3.递步：

①右平安步预备势站立，两拳平置肋部，身体正直（图六18）。

②后脚蹬离地面，向前方跨出，到前脚位置时向前脚靠拢，两膝相贴（图六19）。

③后脚靠拢前膝后，稍停，迅速向前方跨出，成左平安步姿势（图六20）。



图六18　　图六19　　图六20

后退递步要求相同，前脚向后靠拢，然后向后跨出退成右平安步。

要点：

①递步比滑步、退步行动距离要远，而且是左右换步型行动的，所以必须保持步法移动的灵活性。

②递步的攻防距离远，配合技术后威力较大，因此对于移动中的重心稳定性务必充分注意。

四、空手道的手、腿攻击和防守的部位

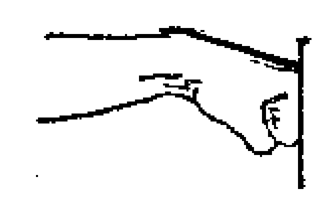
1.正拳：

将手指伸直，四指卷紧，大拇指压住中指第二指节，使整个拳面崩平。正拳的打击力点在食指和中指的前面部分，即图六21中涂有黑线的部分。空手道术语称此部分为“大拳头”。

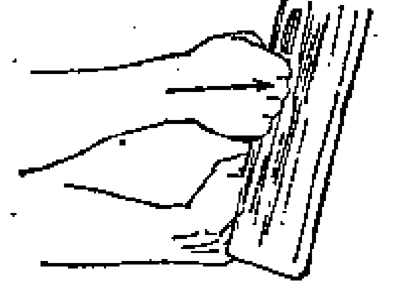
正拳出击时手腕与手臂必须成一直线。击到位时一般是拳背向上，如图六22。也可以使拳背向外侧，成直拳形，如图六23。



图六21



图六22



图六23

2.平拳：

平掌伸直，将拇指外的四个指头的第二、三指节卷拢，使四指第二关节部位成力点。大拇指侧压在食指旁边，形成一个扁拳（图六24）。在空手道术语中也称为“小拳头”。

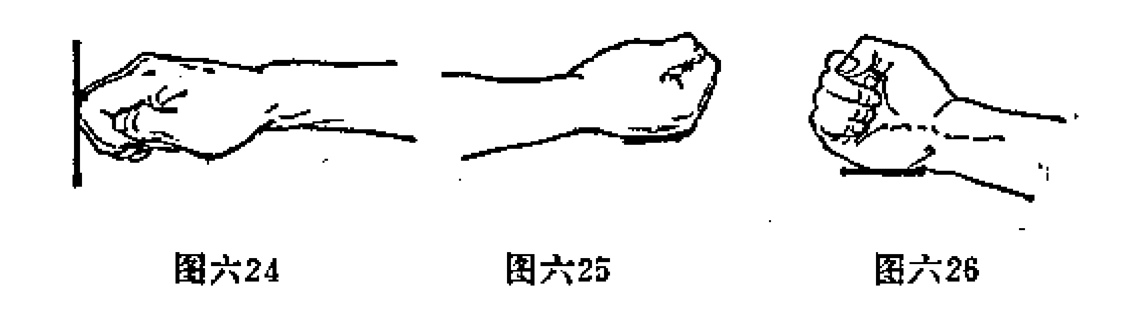
平拳主要适宜攻击人体狭窄的部位，如人中穴位、眼睛、喉部等。

3.里拳：

握法如同正拳，而力点在拳背部分的指根部（图六25）。尤其是食指与中指的根部，必须坚硬。里拳攻击是以翻手臂反击形式进行的。用里拳攻击对方的脸面部、肋骨部、太阳穴等处很有效果。

4.拳槌：

拳的握法如同正拳，力点在拳的小指侧的平面上（图六26）。由于小指部位比较软弱，打击时应该有意将击力的主要部分落在手腕的根部。拳槌适用于打击头部、颈、肩部。



图六24　　图六25　　图六26

5.手刀：

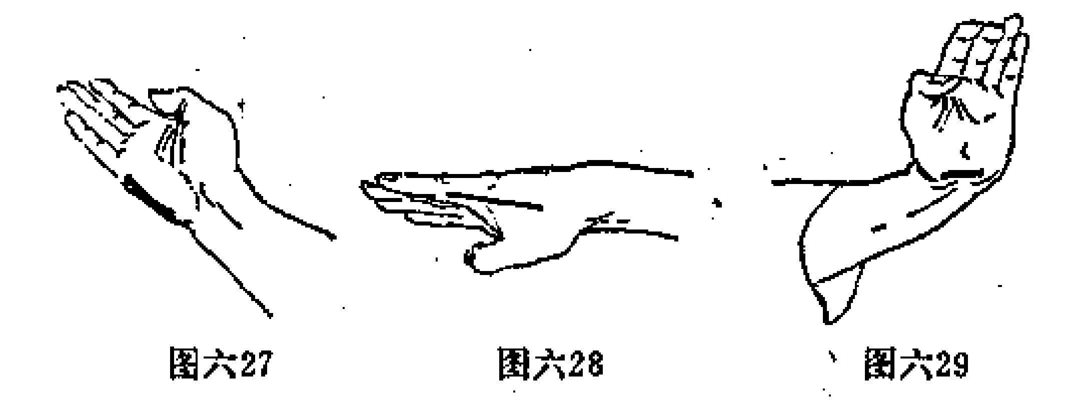
手掌自然伸直，但四指不可僵硬，大拇指屈　靠紧食指侧（图六27）。打击时力点在小指侧的掌缘上。手刀攻击适用于人体各关节及其它软弱部位，如喉咙、颈椎等。

6.背刀：

手指自然伸直，食指有力挺住，大拇指向下弯曲附在掌心（图六28）。攻击力点在食指侧面。背刀是针对手刀的位置而称呼的，它恰好是手刀的背上位置。背刀打击脸面部、肋骨很有效果。

7.掌底：

五指自然弯曲、靠拢，手腕弯曲使掌竖立（图六29）。力点在掌的底线上。掌底攻击多用于打击心窝、胃部、小



图六27　　图六28　　图六29

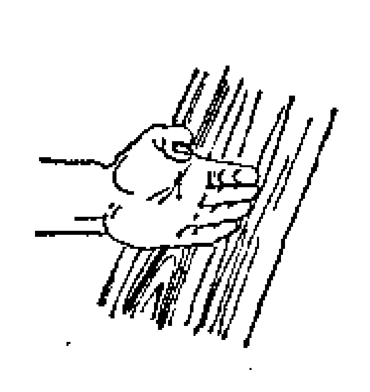
腹、下巴等。

8.背手：

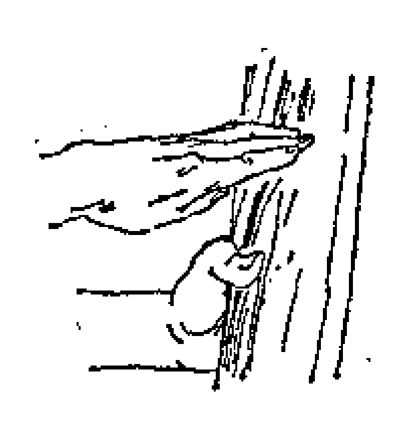
手掌的背部整个平面叫做背手。手指自然伸直，使四指第一指节与掌背成平面，拇指弯曲附在食指侧位。攻击时力点在掌背及指根关节部位（图六30）。此法对攻击眼睛、鼻子、太阳穴等很有效果。攻击时多以肘为支点，用小臂的抖弹力使背手击力加大，形成一种类似“鞭子”一样的抽打力度。

9.贯手：

四指伸直，以食指、中指、无名指的指尖为力点。用来戳击对方的眼睛、喉咙等部位。贯手有三种形式：用一指戳击的叫做“一本贯手”，用二指戳击的叫做“二本贯手”（图六31），用三指戳击就统称“贯手”，此时必须使中指微屈，形成三指平线状。



图六30



图六31

10.外小臂：

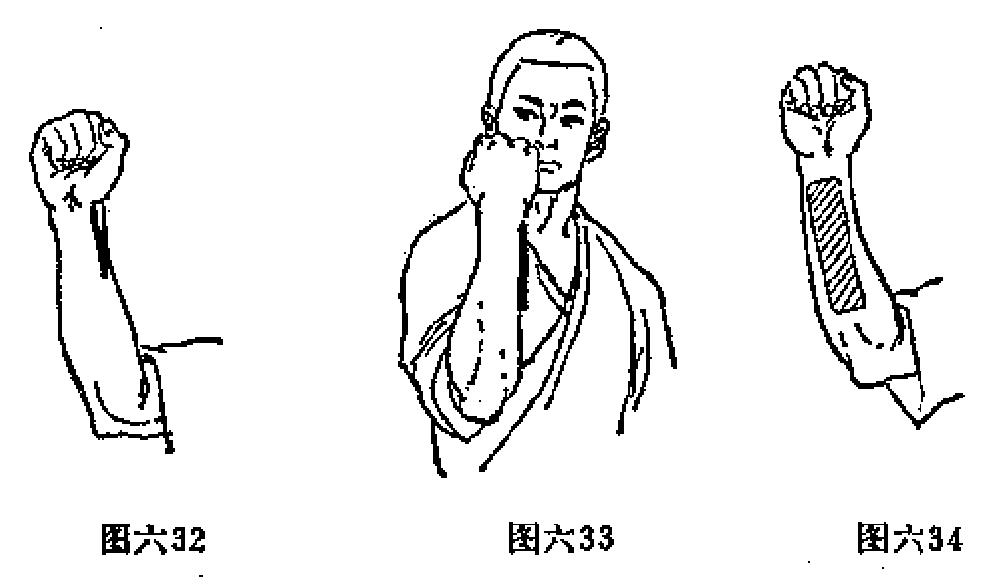
前臂的桡骨侧，即拇指一侧的前臂部分（图六32）。主要作用是向外侧格挡。

11.内小臂：

与外小臂位置相反，在前臂的尺骨侧，即小指一侧的前臂部分（图六33）。内小臂用途较多，可以做架挡、截击、劈挡等动作。

12.表小手：

前臂的掌心侧平面（图六34）。主要作用是向自己内侧格挡。在空手道术语中也叫“掌臂”。



图六32　　图六33　　图六34

13.里小手：

前臂的手背侧平面（图六35）。这部分比表小手要坚硬得多，在格挡中起多种作用，如向外格挡、向上架挡，掩护肋部等。在空手道术语中也叫“背臂”。

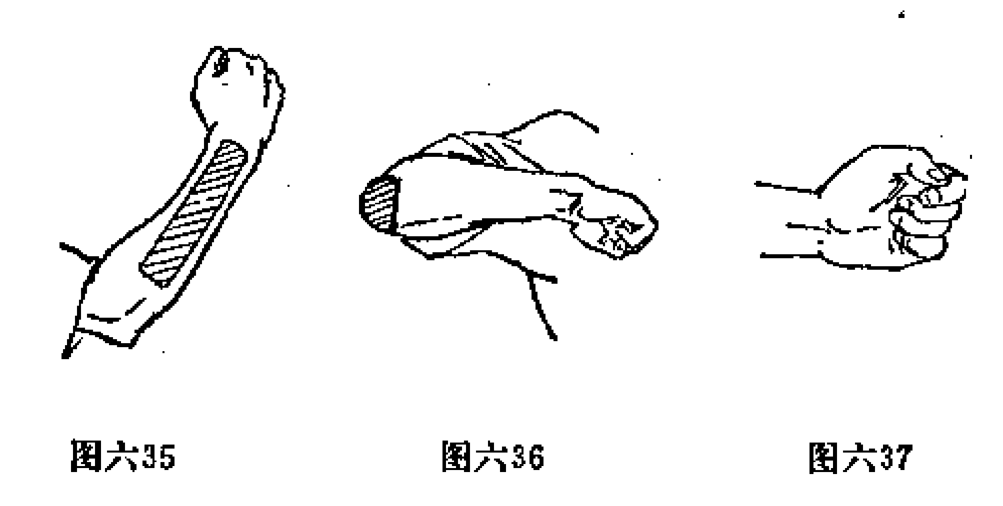
14.肘：

屈臂以后形成的肘尖及肘的前后左右四个尖端面（图六36）。肘的攻击特点是力量大，距离近。可以向下、前、后、左、右等五个方位进行攻击，是近战的重要武器。术语

中也叫“猿肘”。

15.一本拳：

除拇指、食指以外其它三指卷紧，食指第二、第三指节弯曲，拇指压在食指侧面，使食指第二关节突出为一本拳（图六37）。该拳主要用于攻击眼睛、肋骨间隙等软弱处。



图六35　　图六36　　图六37

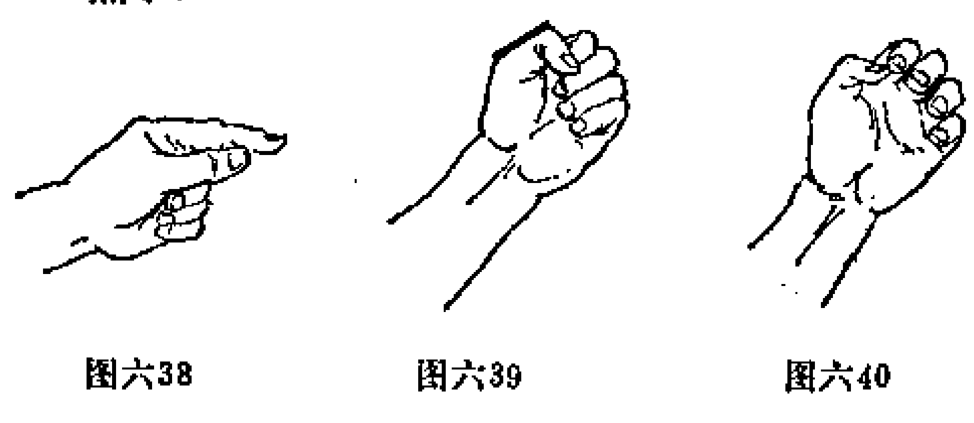
16.鸡头：

“鸡头”是将食指伸直，拇指压住食指，其余三指卷紧第二、三指节的攻击性手型（图六38）。攻击时用食指戳点力量，攻击眼睛、喉咙等处。

17.横拳：

拳的握法如同正拳，力点在拇指第二指节外侧缘（图六39）。横拳攻击太阳穴、三日月、肋骨很有效果。

18.熊手：



图六38　　图六39　　图六40

五指的第二　三指节卷紧，力点在五个指甲面和掌底缘线上（图六40）。熊手主要用于攻击中段、上段部位。

19.鹤头：

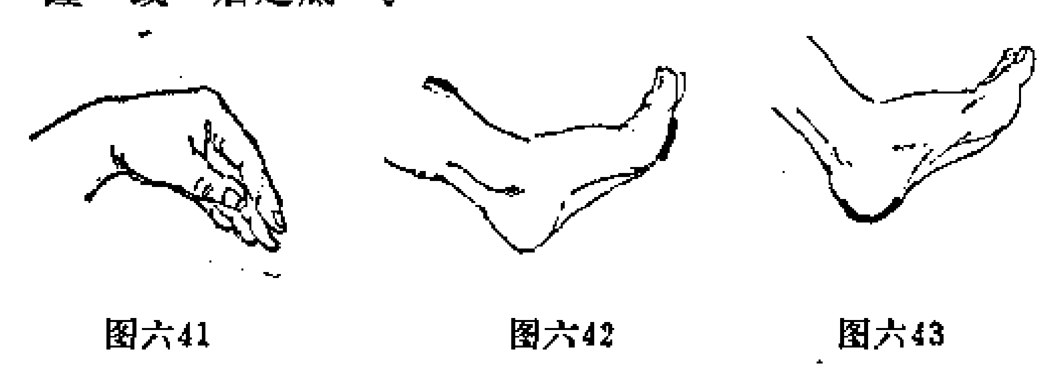
五指撮拢成一体，手腕屈紧（图六41）。手型象鹤的头形，力点在五指尖和屈腕的手背上。指尖用于啄击脸部，手背用来反击头部。

20.上足底：

脚的前足掌部分，主要力点在大拇趾的根部及第二趾根部（图六42）。上足底主要用于向前方踢击，攻击威力强、用途广。在空手道术语中也称"虎趾"或"前足底"。

21.下足底：

脚的后跟部分（图六43）。下足底主要用于向前方蹬踹，力量很大。可以用来踩踏倒在地上的对手。在术语中也叫"踵"或"后足底"。



图六41　　图六42　　图六43

22.足刀：

大腿伸直抬高，脚勾紧，以小趾侧靠近跟部的缘为力点（图六44）。足刀是空手道中典型的腿法，能在许多方面起作用，如侧身向中段踢击，向上段作腾空踢击等。踢时威力极大，而且动作优美。

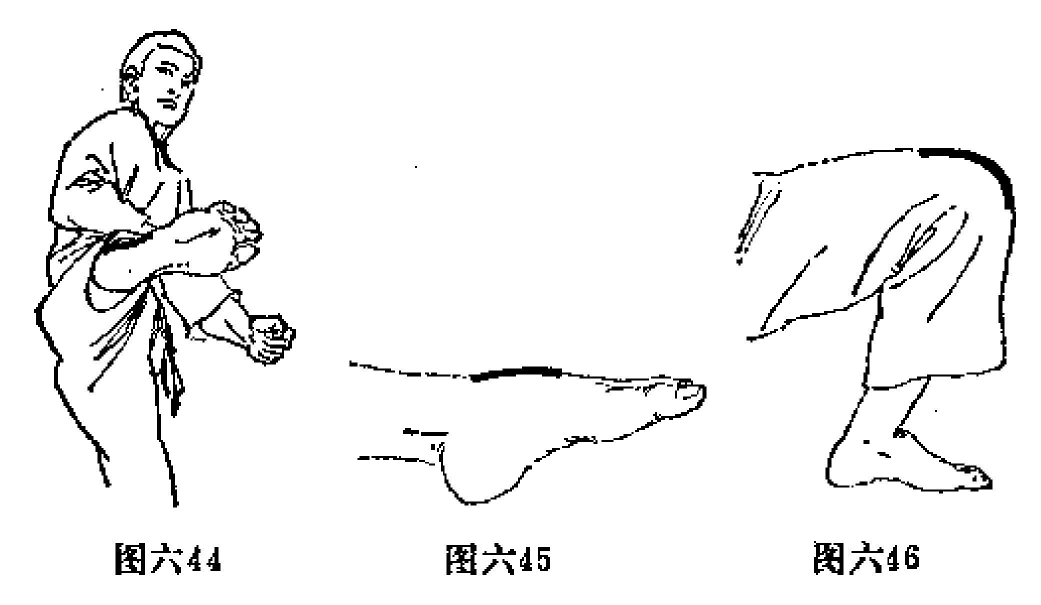
23.足甲：

脚面崩平，力点在脚背隆起的部分（图六45）。足甲一

般用来踢对手的睾丸部位。

24.膝头：

是屈紧腿部使膝关节突出的部分（图六46）。膝头攻击以由下向上、或向斜方撞击为主要形式，踢击时力量极大，对心窝、肋骨有致命的杀伤力。膝头还可以用于跪砸已倒地的对手。



图六44　　图六45　　图六46

五、空手道的防御技术

1.手刀格挡：

①两脚自然体站立，成准备姿势。

②左脚后退一步；两手成掌，掌心朝上，置于两肋部，成右平安步预备姿势（图六47）。

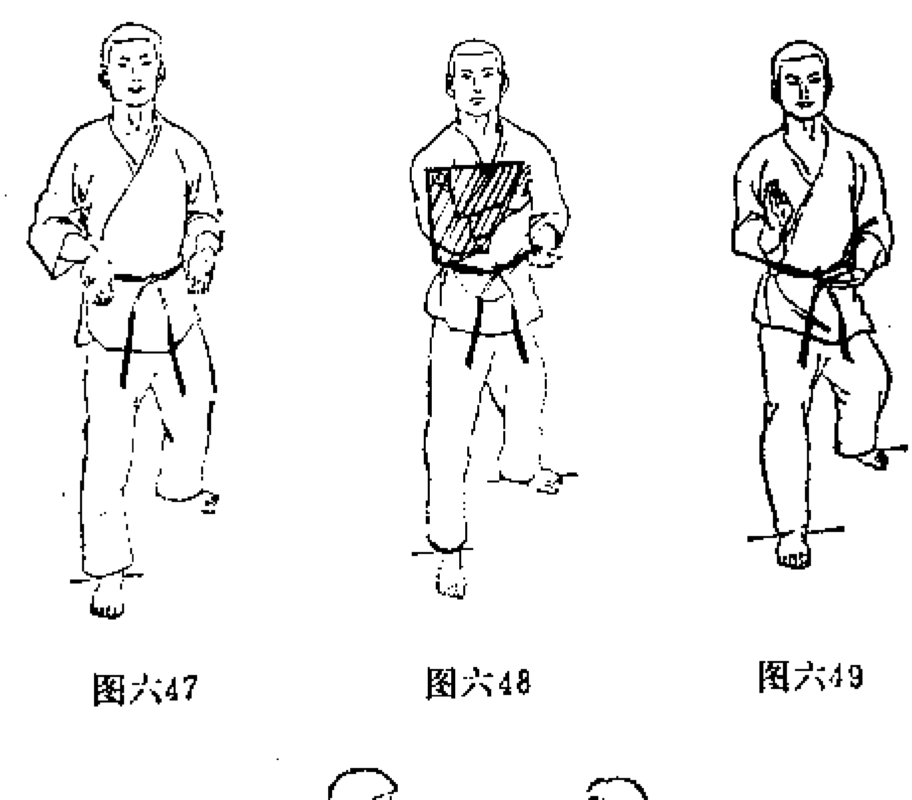
③右臂上举至左肩部，掌背朝左上方（图六48）。

④以右肋为支点，右掌向右前方格挡，手刀朝正前方向（图六49）。

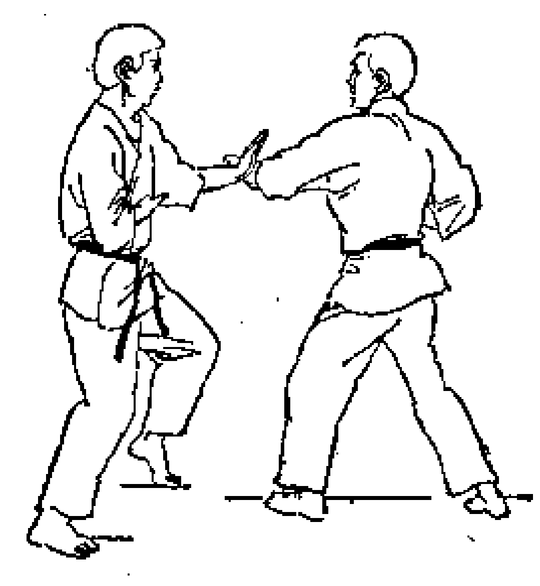
手刀格挡的防御范围是自身的左肩至右肋的扇形区域，格挡时要灵活应付这一区域的任何形式的攻击（参见图六

48）。

手刀格挡接触对手攻击动作时，应该向对方内侧格挡。这样迫使对手陷入背部受击的不利局面（图六50）。



图六47　　图六48　　图六49



图六50

2.背刀格挡：

①自然体准备姿势。

②左脚退一步成右平安步，两手成掌置于肋部做右平安步预备姿势，掌心向上（参见图六47）。

③右掌伸向左掌下方，掌心向上（图六51）。

④以右肘为支点，利用腰部拧转的力量，将右掌从左向右斜上方格挡。格挡定位时掌背向前，力点在背刀部分（图六52）。

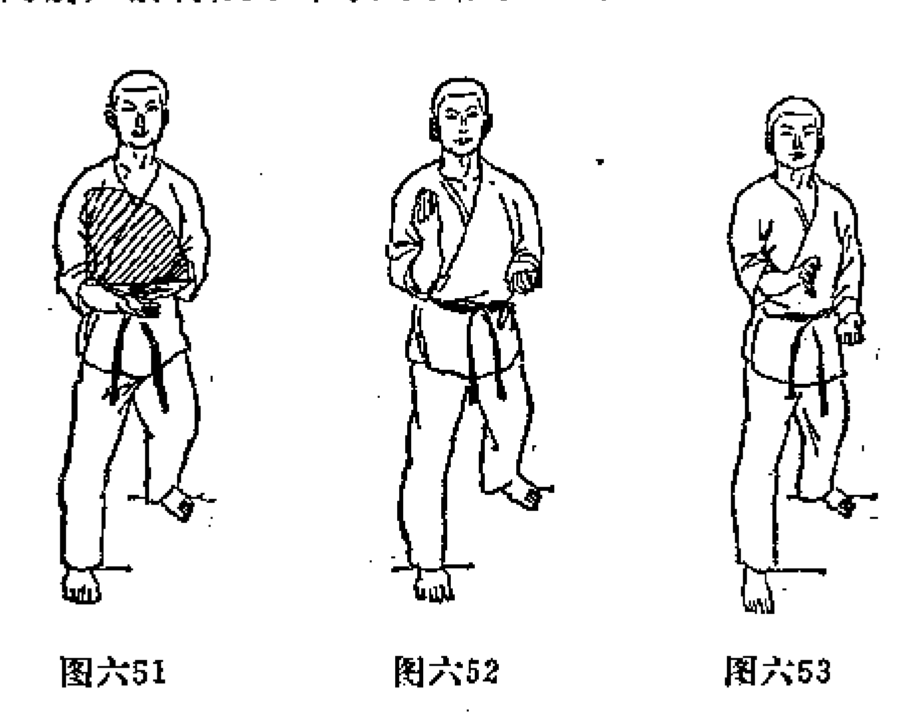
背刀格挡的防御范围是中段和上段，以及以肘为定点的扇形区域（参见图六51）。

3.掌底格挡：

①自然体准备。

②退左脚成右平安步，两手成掌置于肋部，做预备姿势（参见图六47）。

③以右掌底为力点，由右肋向自身中心点格挡。到位时指尖向前，前臂成水平状（图六53）。



图六51　　图六52　　图六53

④掌底格挡还有两种形式：一为立掌格挡，指尖向上（图六54）。另一种下段掌底格挡，指尖向下方向（图六

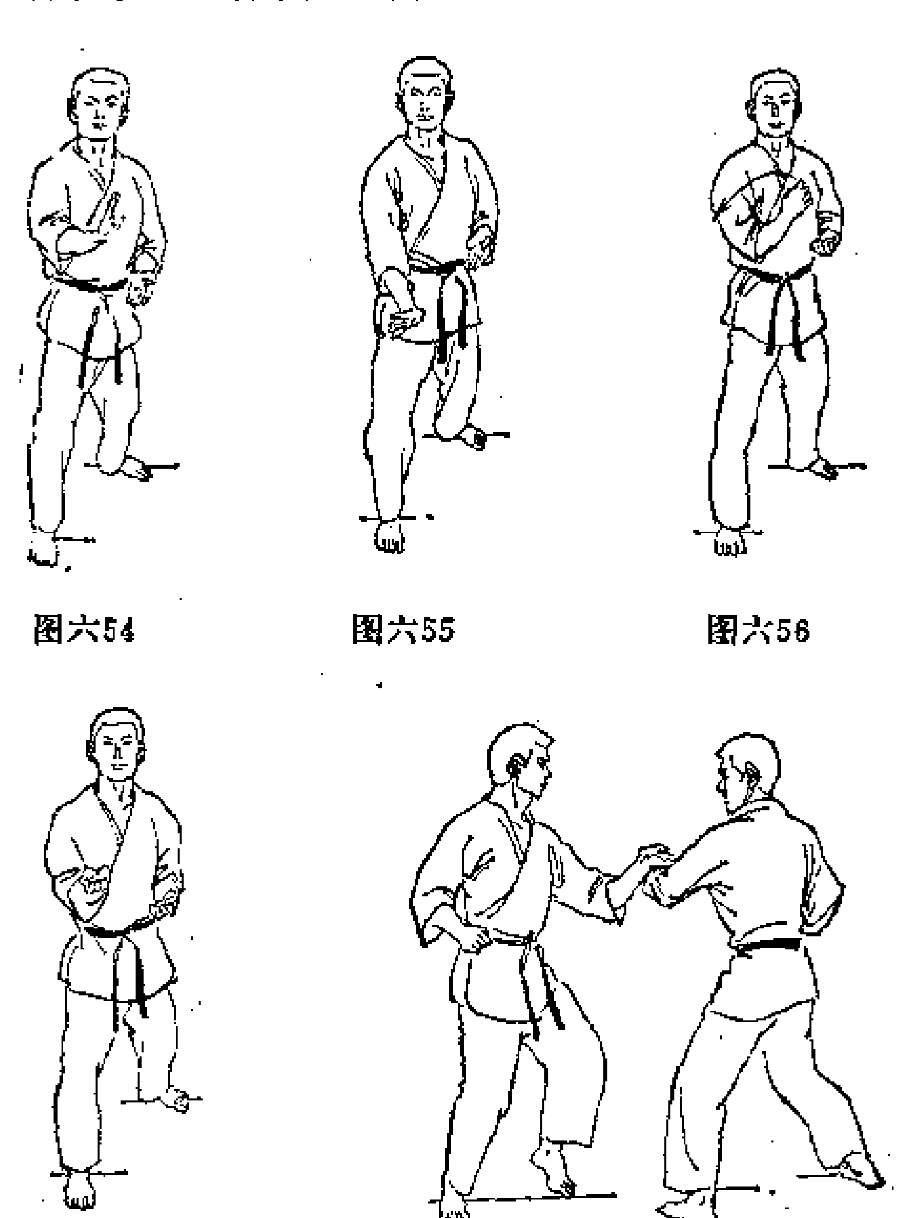
55）。

4.背手格挡：

①自然体准备。

②退左脚成右平安步，两手成掌置于肋部，做预备姿势（参见图六47）。

③右掌举至左肩下方（图六56）。



图六54　图六55　图六56

图六57　图六58

④以右肘为支点，右掌向前方中心线翻手格挡。格挡到位时掌心向上，指头向前并对准中段中心位。格挡时手掌运动路线是经上向前、向下做一半圆形的弧线运动（图六57、58）。

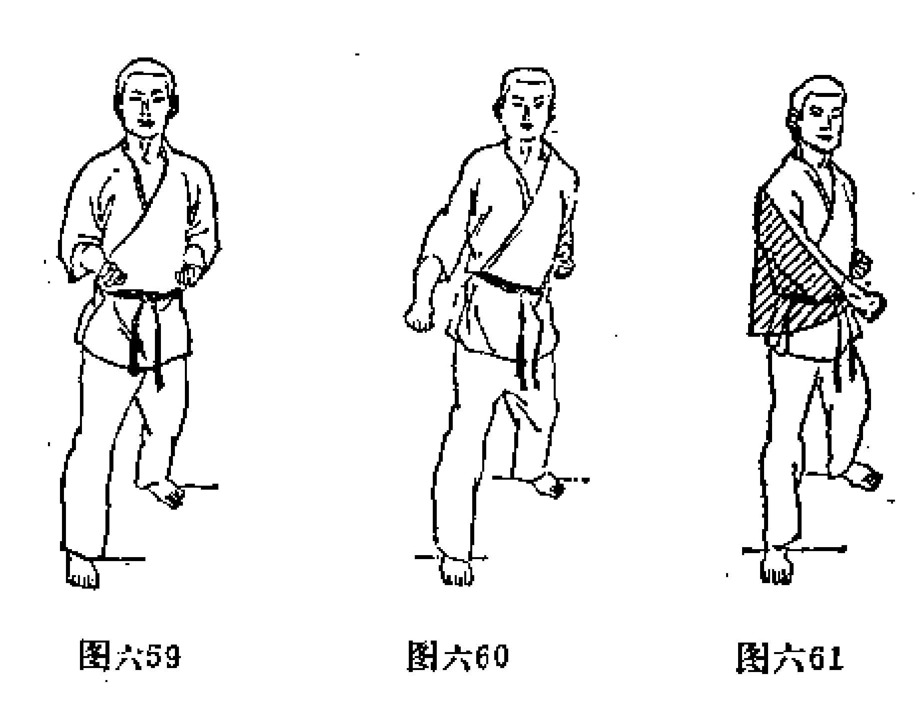
5.背臂格挡：

①自然体准备。

②退左脚成右平安步，两手成拳置于肋部，做预备姿势（图六59）。

③右手向右下方劈（图六60）。

④紧接着利用腰身向左拧转力量将右臂向左向前摆，用背臂部分做格挡动作。格挡的前臂运动路线由右向左成一弧线。格挡定点时拳背朝左斜前方，拳落在左大腿前方约40厘米处。力点在小臂的掌背侧平面上（图六61）。



图六59　　图六60　　图六61

6.上架格挡：

①自然体准备。

②退左脚成右平安步，两拳置于肋部成预备势（参见图

六59）。

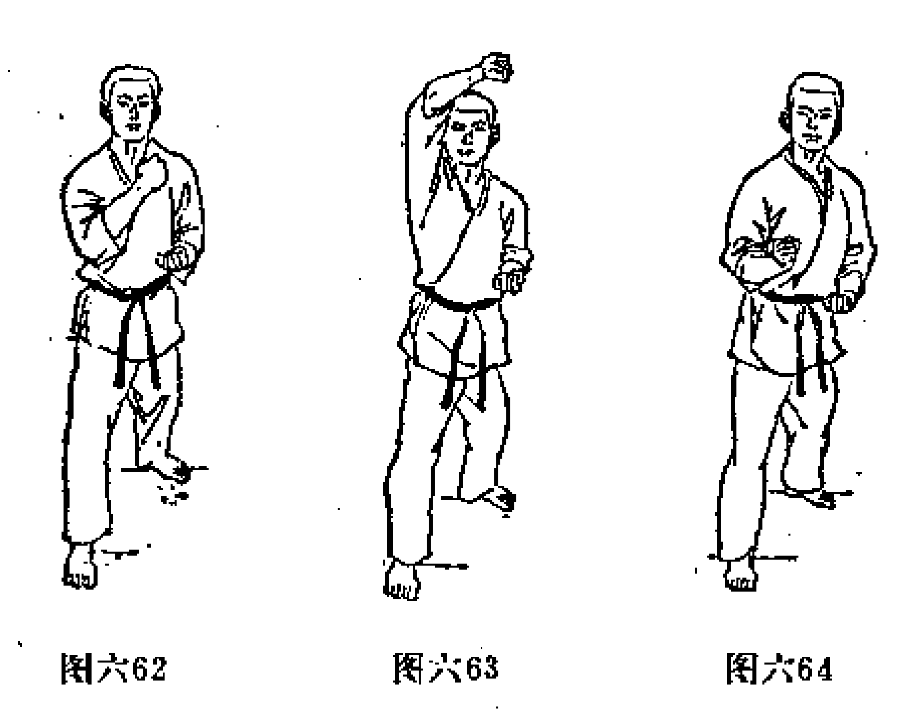
③右拳向斜上举到左肩位置，拳背向外，靠近左胸约5厘米处（图六62）。

④以右肩为支点，向头前上方摆举小臂。定点时，拳背向自方，拳心向外，拳头在额部左上方。架挡的力点在小臂的尺骨处（图六63）。

7.阻击挡：

①自然体准备。

②左脚退步成右平安步，右拳前伸，左拳置于左肋部，做右中段防御架势（图六64）。



图六62　　图六63　　图六64

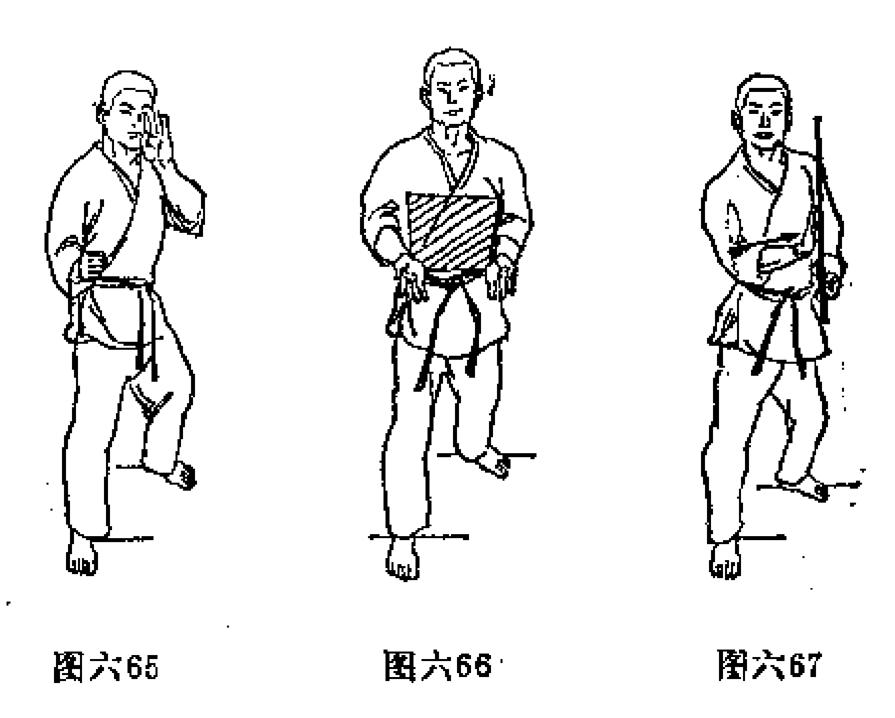
③左拳变掌向中段前方推击，向对方中段的来拳阻击，挡住拳的冲势。阻击挡还可以用于上段挡击。如对方向我头部正拳击来，我用掌向来拳阻击（图六65）。阻击的力点在掌心，向前推击距离很短，一般限于离身体15厘米以内。

8.内拨格挡：

①自然体准备。

②成右平安步，两掌置于肋部做预备姿势（图六66）。

③右掌由右肋部向左肋摆去，以掌心为力点，拨格对方向自身中段攻击的动作。拨格定点时，掌指向上方，掌心向左方，掌不能越出左侧肩部（图六67）。



图六65　　图六66　　图六67

9.中段外格挡：

①自然体准备。

②成右平安步，两拳置于肋部做预备姿势（参见图六59）。

③右拳轻轻地伸向左拳下位，拳背向前方（图六68）。

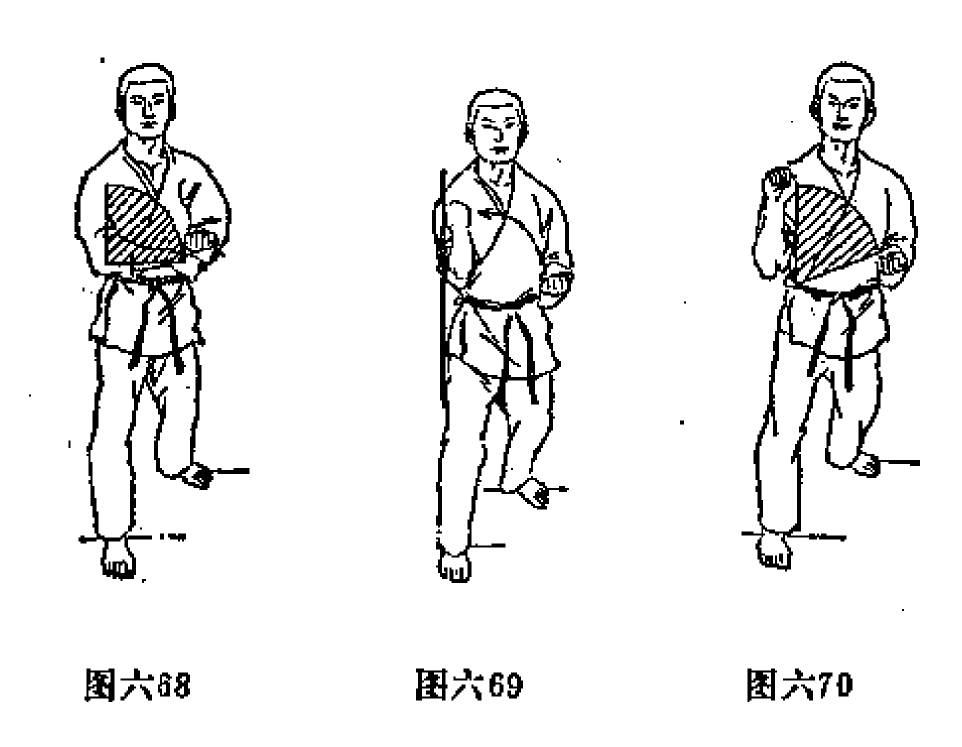
④以右肘关节为支点，右拳由左中段向右肩上摆，同时拳头扭转，拳背向斜前方。外格挡的力点在大拇指侧的小臂与拳眼部分。拳头高度与肩部相同。拳与小臂位置不可超越身体平面（图六69）。

10.中段内格挡：

①自然体准备。

②退左步成右平安步，两拳置于肋部做预备姿势（参见图六59）。

③右拳举至右肩前方，拳心向外，肘部固定于右肋前10厘米处（图六70）。



图六68　　图六69　　图六70

④右拳以右肘为支点，向左胸前方劈去，同时右拳扭转，使拳心转向自方。拳到位时约在左胸前方30厘米处，右肘定位不变。内格挡的力点在拳的小指侧拳槌与尺骨方位的小臂（图六71）。

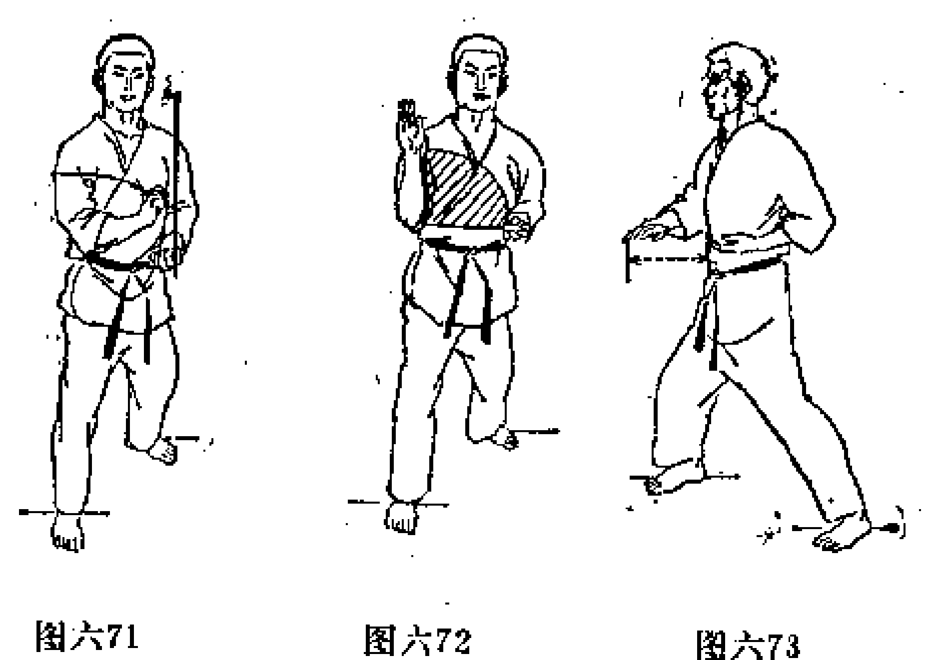
11.中段推挡：

①自然体准备。

②两手成掌形置于两肋，两脚成右平安步，做预备姿势（参见图六47）。

③右掌上举至右肩处，掌心向外，肘部靠近身体，小臂竖直（图六72）。

④以右肘为支点，右手刀为力点向自己中段心窝处推挡。右手推挡动作线路是由右上方向中前方运动的斜线，右手到位时手掌小指侧向前方，掌背向上（图六73）。

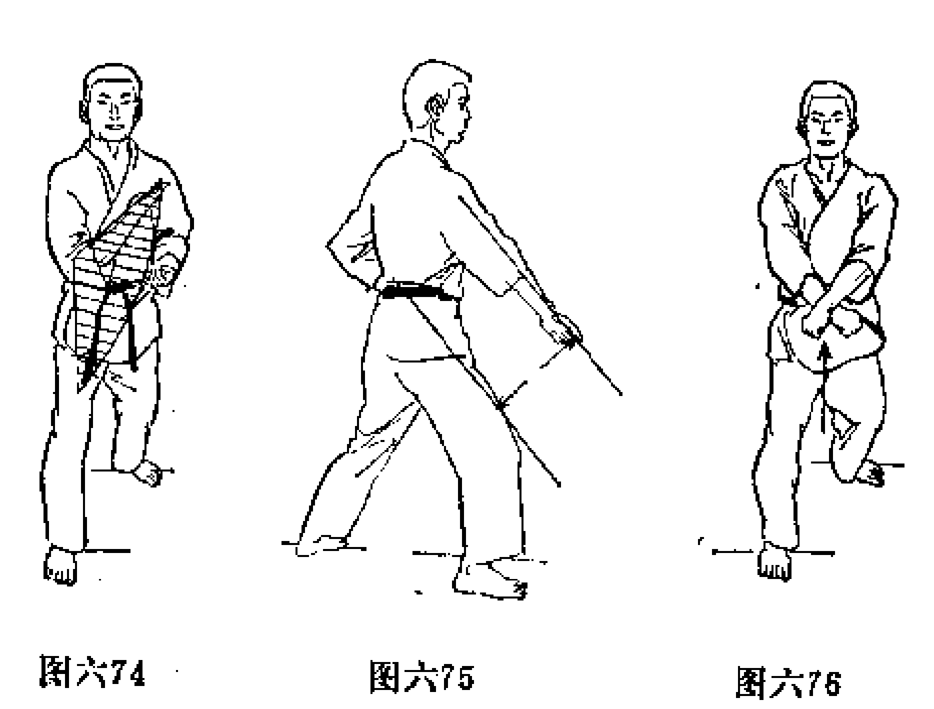

图六71　　图六72　　图六73

12.下段外劈挡：

①自然体准备。

②两掌置于肋部成右平安步预备势。

③右掌举至左胸前位置，掌心向右斜上方。肘和小臂与身体自然靠拢（图六74）。


图六74　　图六75　　图六76

④以右肘为支点，右手刀及小臂尺骨面为力点，向右大腿前下方劈挡。劈挡到位时右臂与右大腿成垂线(图六75)，

13.双手十字格挡：

①自然体准备。

②退左脚成右平安步，两拳置于肋部，做预备姿势。

③两拳同时向正下段方向冲击，至肚脐前方停止。双拳交叉，左拳在上位，右拳在下位。拳背均朝外。两拳间隔约10厘米。两拳交叉点在肚脐前20厘米左右（图六76）。

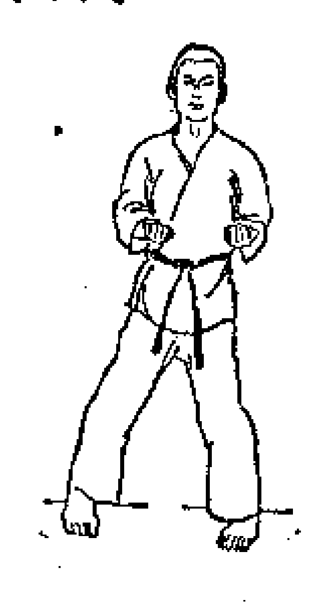
六、空手道的进攻技术

1.正位冲拳：

①自然体准备。

②两脚脚尖碾地，脚跟外转成内八字步，两手握拳置于肋部成预备势（图六77）。

③右拳向中段中心点冲出，冲拳过程中拳心由上转向下（图六78）。



图六77



图六78

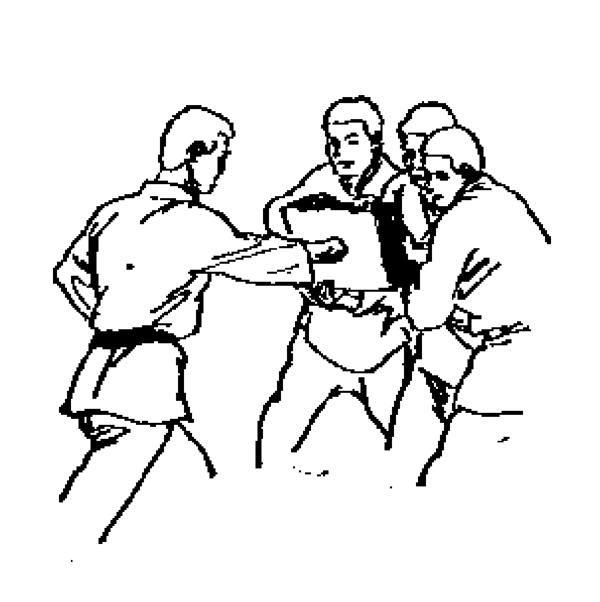
④拳到位置在心窝正前方，手臂伸直，拳面平整地压向前方（图六79）。

⑤完成以后，收拳为预备姿势。继而用左拳按同样方法进行练习。

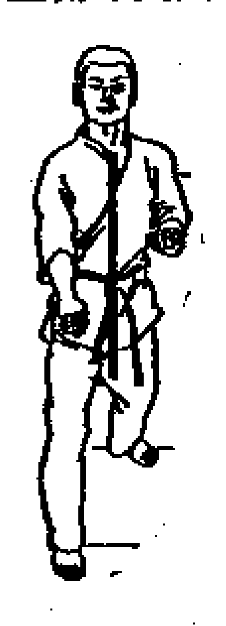
2.逆位冲拳：

①自然体准备。

②退左脚成右平安步，左拳置于左肋部，右拳做下劈挡动作。此为预备姿势。注意肚脐稍偏于左侧（图六80）。



图六79



图六80

③将右拳由下方强有力地收到右肋部，与此同时，拧转腰身向右，左拳借腰身转动惯性向正前方冲击。冲拳到位时，拳面对准中段中心点，肚脐也由偏左转向正中线（图六81）。

④动作完成后左拳收回，右拳下劈，还原为预备姿势。

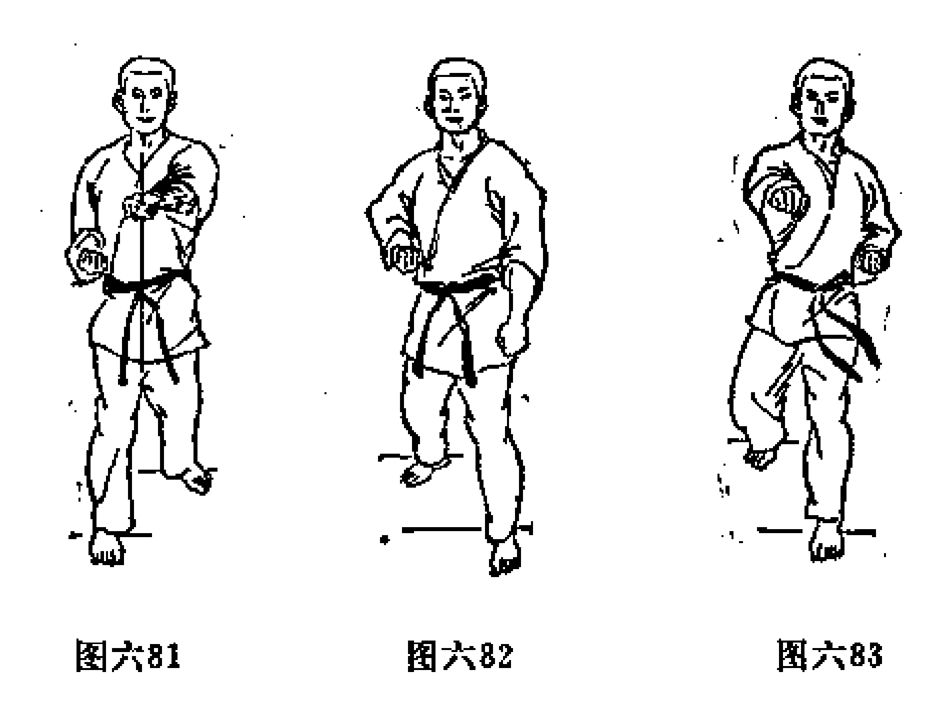
3.滑步逆位冲拳：

①自然体准备。

②退右步成左平安步，左拳下段劈挡，右拳置于右肋

部，做预备姿势（图六82）。

③左脚向前滑步前进，右脚跟人滑进。左拳由下段强有力地收至左肋部，右拳向正前方冲击（图六83）。



图六81　　图六82　　图六83

④右脚向后退步的同时，左脚向后滑退，同时右拳由正前方收回至肋部，左手向左下段劈挡。整个动作恢复到原预备姿势。

4.追入冲拳：

①自然体准备。

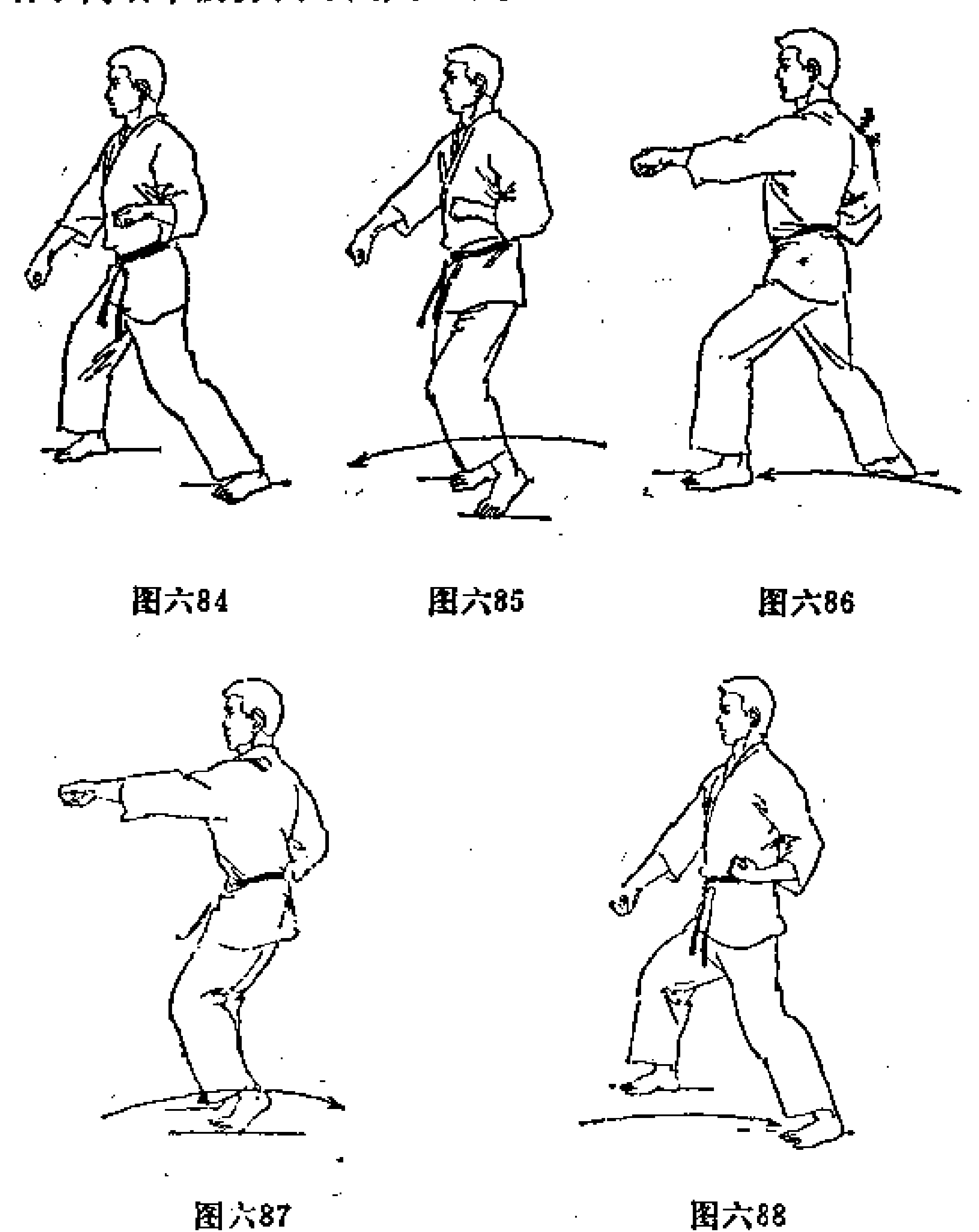
②退左脚成右平安步，右拳向右下段做劈挡动作，左拳置于左肋，成预备姿势（图六84）。

③上体保持原姿势不动，左脚由后方蹬离地面向右脚靠拢（图六85）。

④左脚向前方跨出，踏地的瞬间右拳迅速收至右肋部，左拳从左肋向前方冲击（图六86）。

⑤保持左冲拳姿势不变，左脚蹬离地面退向右脚靠拢（图六87）。

⑥左脚向后方退步，踏地的瞬间左拳迅速收至左肋部，右拳向右下段劈挡（图六88）。



图六84　图六85　图六86

图六87　图六88

至此，整个动作恢复到原预备势。

5.里拳打击：

用里拳打击，即用拳的背部，以肘、肩弹力进行反臂打

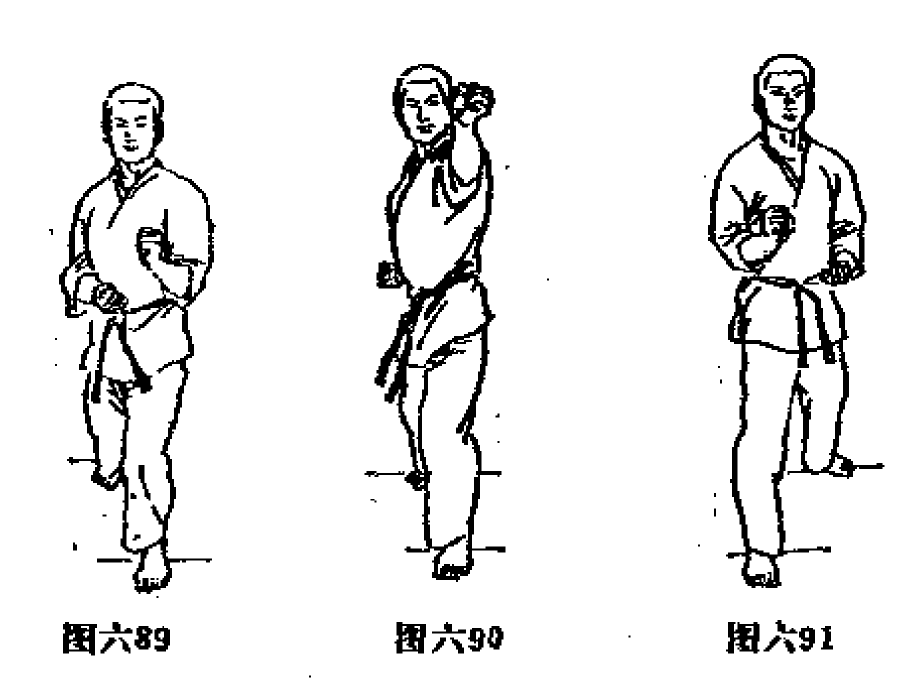
击的技术，在空手道中是常用的攻击技之一。

①自然体站立。

②退右脚成左平安步，左拳对中段中心点，右拳收至右肋部，成为中段预备姿势（图六89）。

③左脚向前大步跨出，右脚跟进，左脚落地瞬间，前面的左拳以肩、肘的弹性发力，向上段反手击去。力点在拳背，定位于自己头部高度的前方（图六90）。

④在前方的左脚向后方退一步，左拳从前方收回至左肋部，右拳向前方中段伸出成右中段防御姿势（图六91）。



图六89　　图六90　　图六91

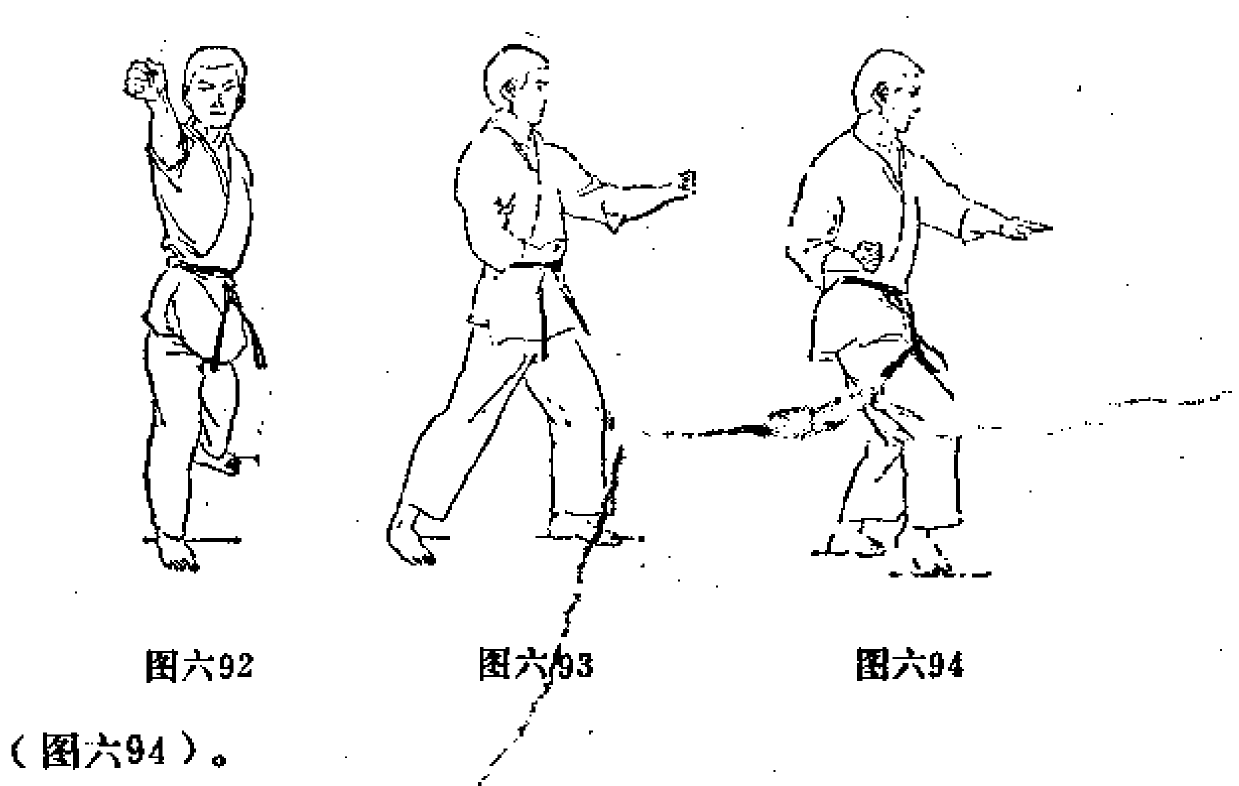
⑤右脚向前大步跨出，左脚跟进，同时右拳由中段向上段做里拳打击（图六92），动作完成后，重复左里拳打击动作。

6.手刀劈击：

①自然体准备。

②退右脚成左中段防御姿势（图六93）。

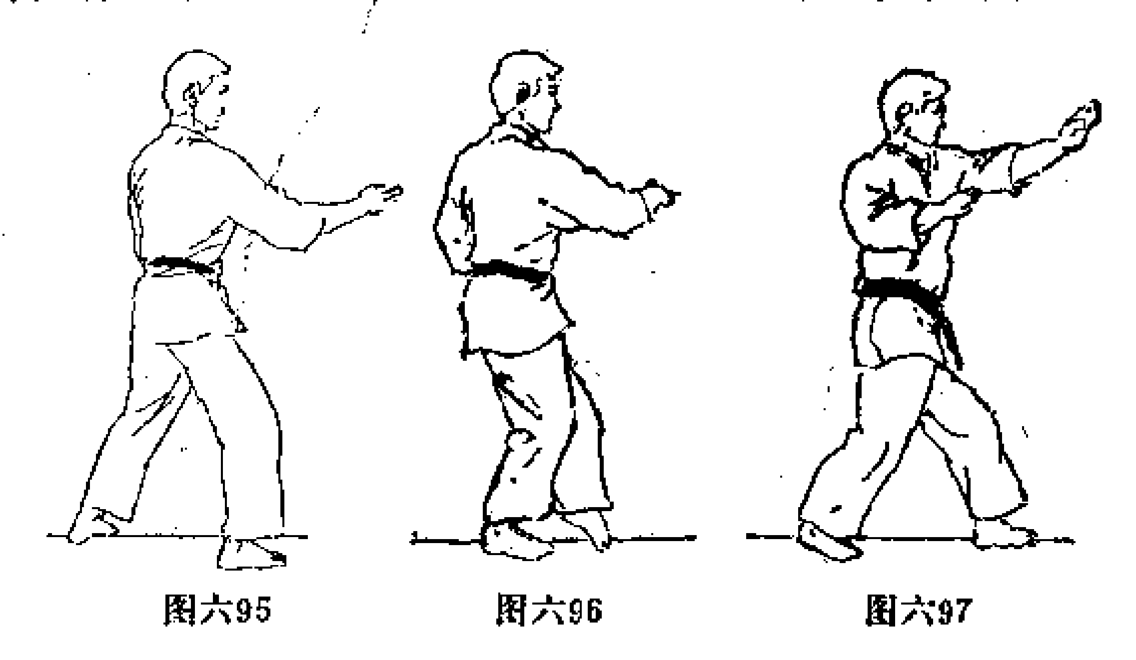
③右脚向后方蹬地、靠向左脚，左拳变掌，按压前下方



图六92　　图六93　　图六94

（图六94）。

④右脚向前方跨出，完成逆步前进。右拳变掌，以右手刀的方式经上向前方中段劈击。劈击到位时掌心向斜上方，力点在小指缘线至手腕部（图六95）。左掌置在右肘下方。



图六95　　图六96　　图六97

⑤左脚从后方蹬地向前做逆步前进，右掌向下按压（图六96），左手刀劈去，劈到位时，右掌置于左肘下方（图六

97）。

7.拳槌打法：

拳槌打击方法是以递步跨进，用拳的小指侧平面，横向打击对方头部太阳穴等部位。

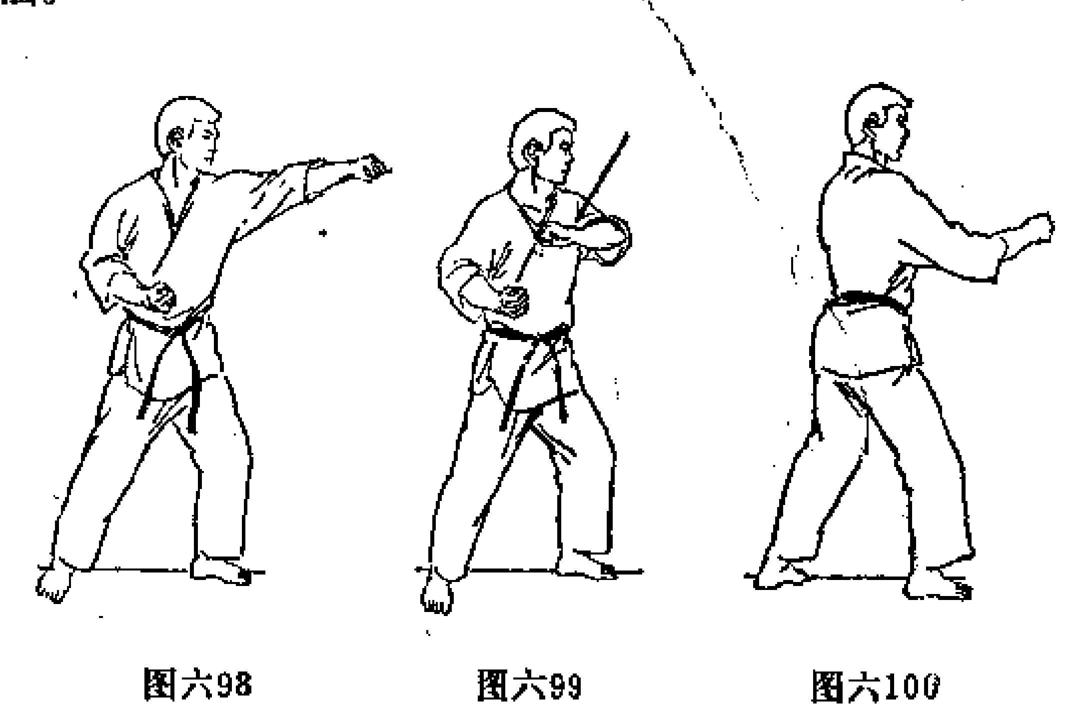
①自然体准备。

②左中段防御势（参见图六93）。

③左脚向前跨进，左拳向上段用小指侧平面横向弹击。拳到位时拳背向上（图六98）。

④拳槌完成后向自方腹部弹回，肘尖顶向前方中段，拳顶向自己胸部，拳背向上（图六99）。

⑤右脚从后方递步行进到左脚前方，左拳收至左肋，右拳前伸成右中段防御姿势（图六100）。重复右方的拳槌打法。



图六98　　图六99　　图六100

8.肘击法：

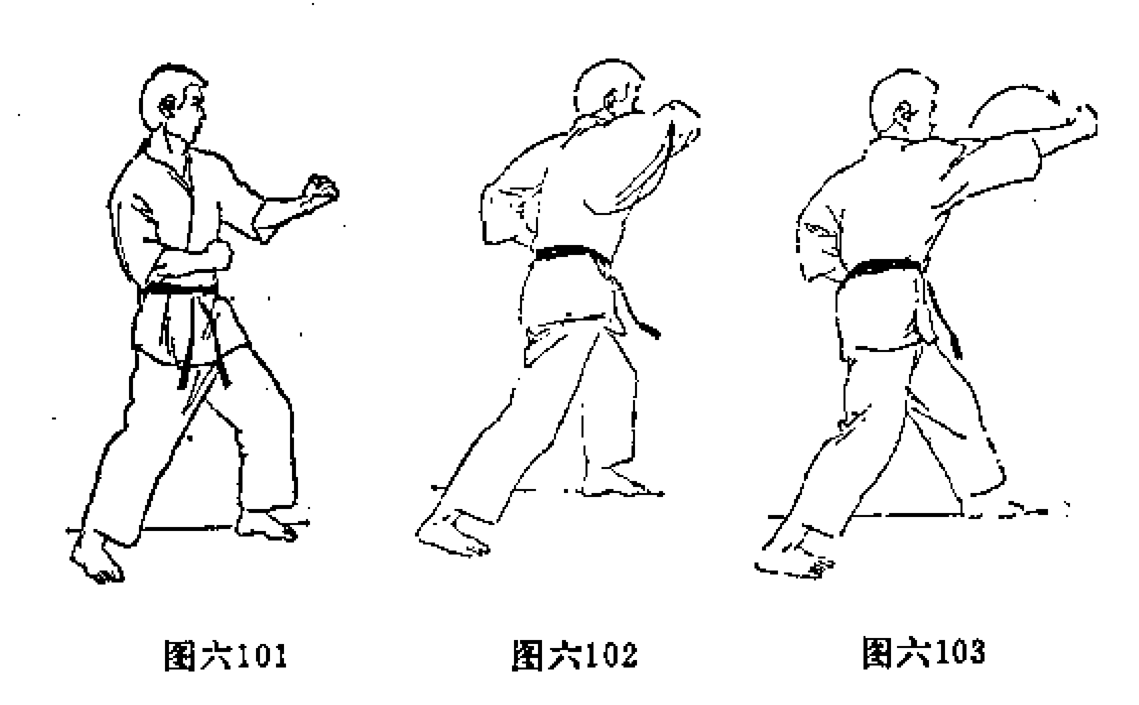
①自然体准备。

②左中段防御姿势预备（图六101）。

③左脚滑步前进的同时，左拳变掌成抓握状，向自身拉人。

④左手拉抓的瞬间，右肘由腰位向左肩方向横撞击，肘尖到中段正中线停止（图六102）。

⑤肘部撞击到位后，反弹小臂，用里拳向正前方上段打击（图六103）。



图六101　　图六102　　图六103

⑥打击完毕，右脚递步前进到左脚前方，成右中段防御势。重复右肘击动作练习。

9.后踢放腿：

①自然体准备。

②左平安步，两拳置于肋部成预备姿势（图六104）。

③右脚向后蹬地，提膝屈小腿向腰部靠拢，脚板勾起。

④以膝关节为支点，小腿向前弹击，脚板勾紧，右脚趾背屈，力点右脚前掌（图六105）。

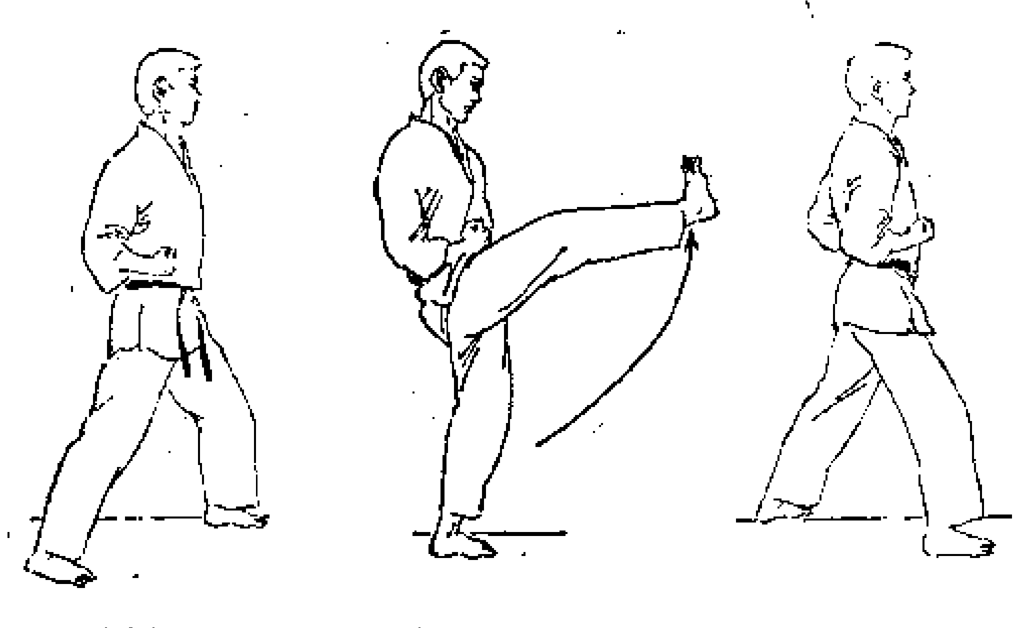
⑤右脚踢击后即弹性收回，屈小腿于腰位。

⑥右脚向后放，踏地还原成预备姿势。

10.前踢放腿：

①自然体准备。

②右平安步预备势（图六106）。



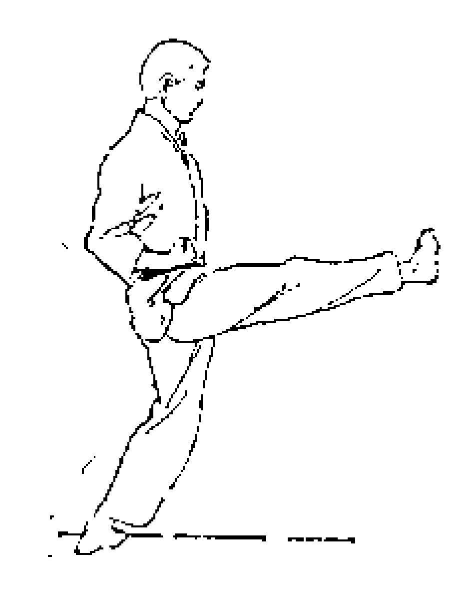
图六104　　图六105　　图六106

③提右腿屈膝向上（图六107）。

④伸膝关节，弹击向前，以前脚掌为力点，使小腿踢向前方中段位置（图六108）。



图六107



图六108

⑤踢毕屈膝，收放小腿向下。

⑥右脚向前方落地，还原预备势。

11.上段高踢腿：

①自然体准备。

②并脚立正站立预备。两拳自然下垂置于两侧（图六109）。

③右脚以前脚掌为力点，向自己头部前方踢击。踢腿必须在自身中心线上，支撑重心的腿必须屈膝，以增加重心的稳定性和增加踢腿的高度（图六110）。

④踢毕迅速放下，还原为预备势。

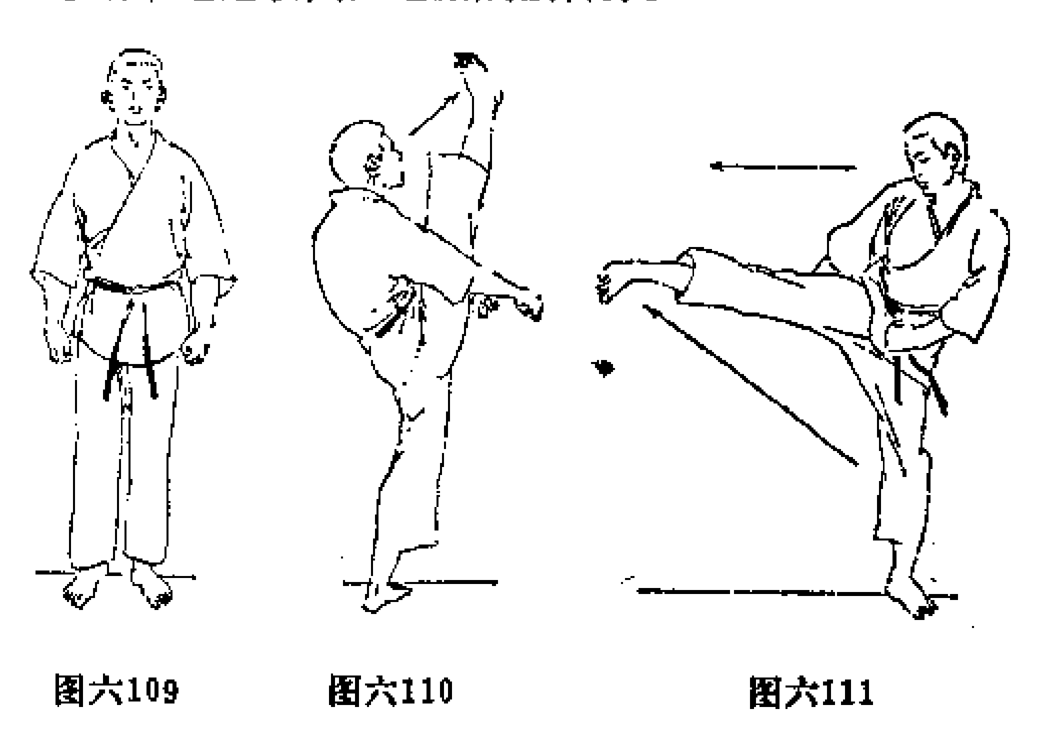
12.足刀横踢：

①自然体准备。

②分脚直立预备势。

③右腿向侧方向屈膝，对准侧方中段，以足刀为力点，向远处踢出（图六111）。

④踢毕迅速收回，还原成预备势。



图六109　　图六110　　图六111

13.弧形腿：

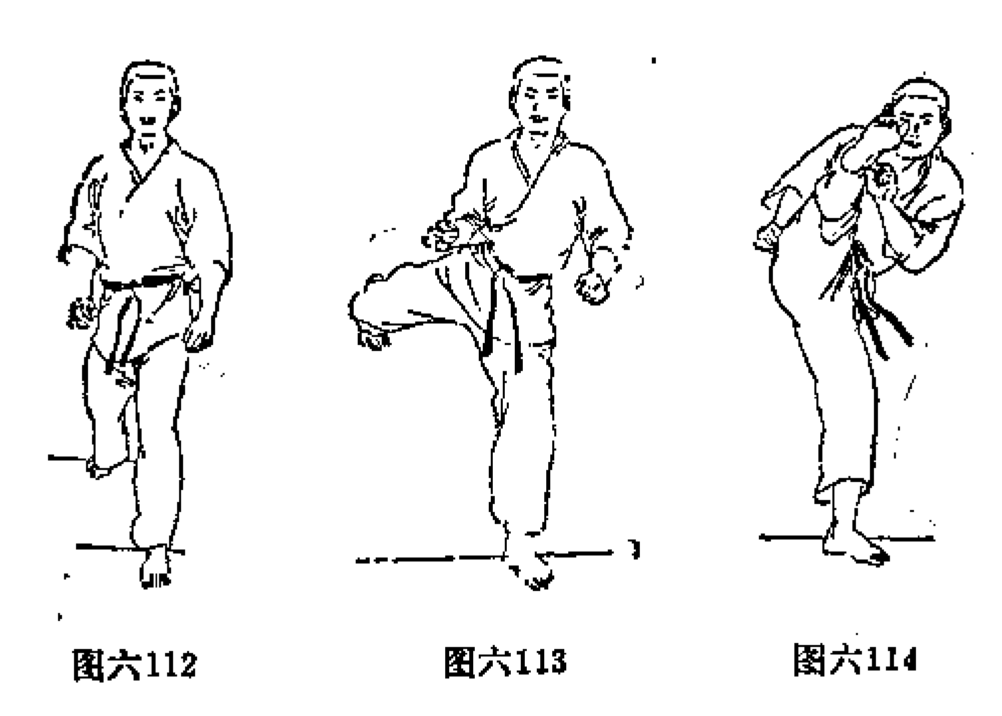
①自然体准备。

②左平安步预备势（图六112）。

③右脚从后方提起，身体略向左倾，小腿向右后方平伸（图六113）。

④以右膝关节为支点，将右脚从右面向前方弧形摆踢，力点在前脚掌，踢击定点在自己的鼻子前方（图六114）。

⑤踢毕将脚向前方落地，成右平安步预备势。



图六112　　图六113　　图六114

14.膝击法：

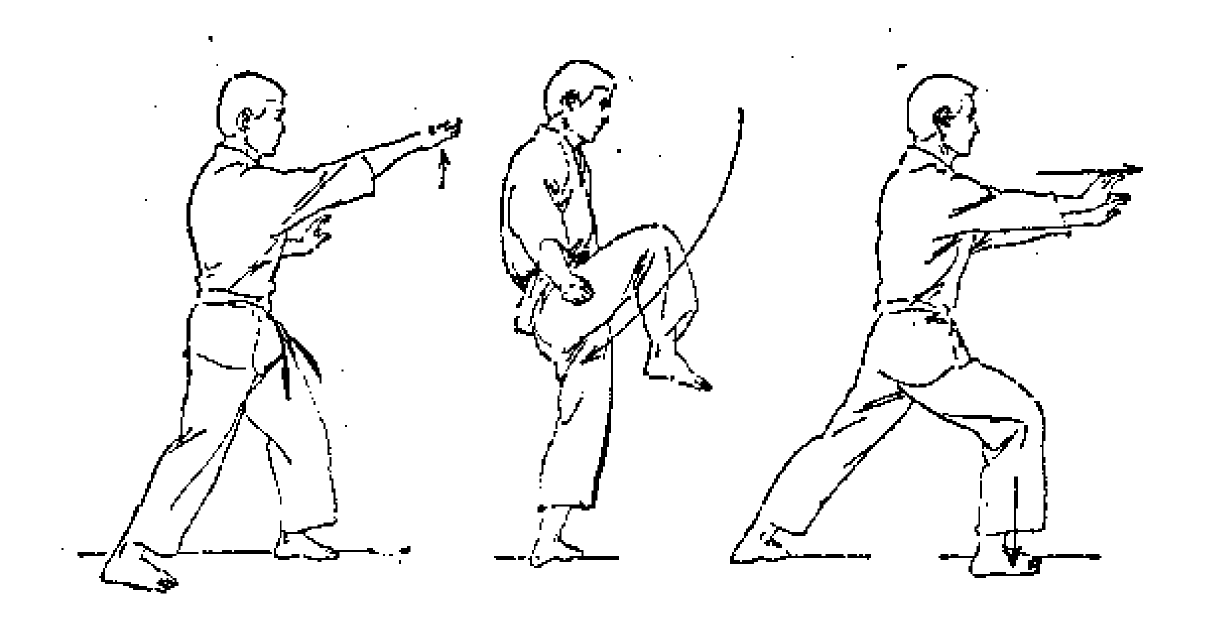
①自然体站立准备。

②左平安步中段防御势（参见图六93）。

③向前方做滑步，出右手抓住对方左手，同时左手也向前抓住对方右手或衣服右领（图六115）。

④两手向下拉，右腿屈膝向上顶撞，击对方的肋骨或胸部中心，力点在膝盖髌骨位置（图六116）。

⑤撞击后右脚向前落地，两手向正前方推击(图六117)。



图六115　　图六116　　图六117

推击完成，收左拳于左肋部，右掌变拳，成右中段防御势。

15.腾空踢腿：

①自然体准备。

②左中段防御势（参见图六93）。

③右脚向左脚靠拢，左脚向上提起，右脚蹬地向上跳起。当身体凌空时，右脚向前方上段部位踢击，力点在前脚掌（图六118）。

④落地后右脚在前，成右中段防御势。换左腿腾空踢击练习（图六119）。

16.二段连踢：

①自然体准备。

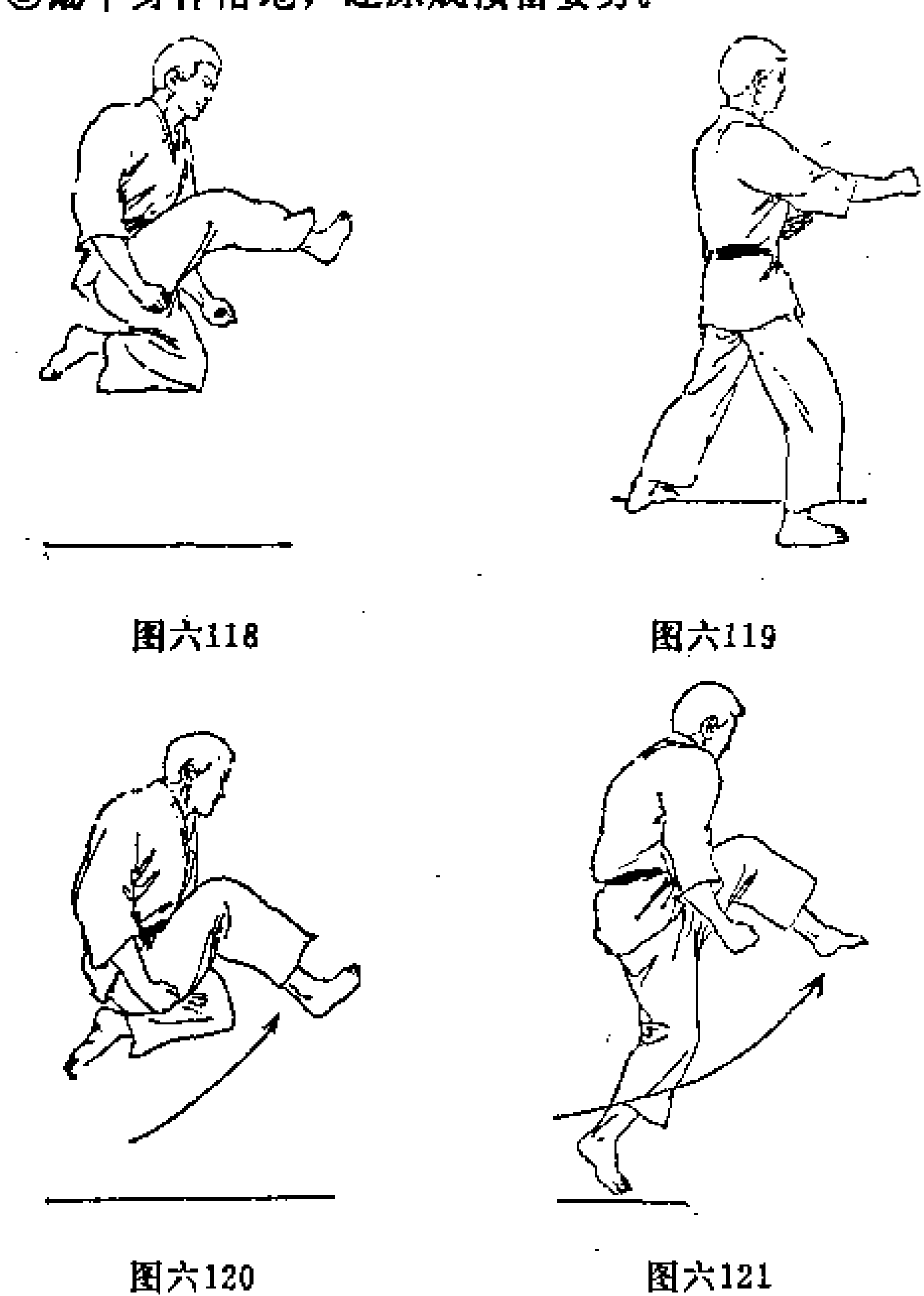
②左中段防御势预备（参见图六93）

③向前做滑步动作，借身体前进惯性，右腿蹬地上升向正前方踢出。同时左腿相继蹬地，使身体腾空升高（图六120）。

④右腿踢击完成之前，左脚向前踢击。力点在前脚掌，踢

击方位高于右腿（图六121）。

⑤踢毕身体落地，还原成预备姿势。



图六118　图六119

图六120　图六121

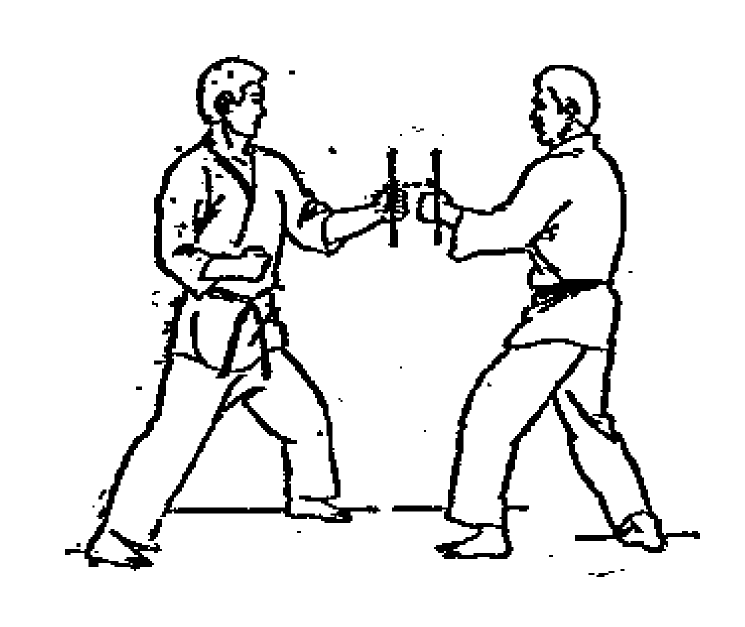
七、空手道的组手技术

空手道技术从它的表现形式而言，分二部分，一部分是单人动作的配套演练，叫做“型”。另一部分是两人格斗形

式即“组手”。本书主要介绍实现格斗形式的技术——组手技术。

组手技术先由规定形式开始训练，逐渐增加难度和强度，到最后自由施展技术，进行格斗竞赛或实战。在目前空手道的技术系统中，组手技术有七种形式，即基本一本组手；基本二本组手；基本三本组手；打入组手；自由一本组手；自由组手；竞赛组手。

空手道的组手技术在格斗距离上有一定要求。格斗前，双方摆成防御架势时，两前拳的间隔为30厘米左右（图六122）。



图六122

格斗中攻击动作打到对手身体部位要准，力度要大，速度要快，但是不能击着对方身体，只能在离身体的一寸距离之时停止攻击。这种训练在组手技术中是一条原则，在空手道竞赛中也是一条重要的规定。习惯上叫“点到为止”，或“寸前即止”。这种规定对保护人体安全有很大的意义，同时也是空手道格斗竞技的一种特色。

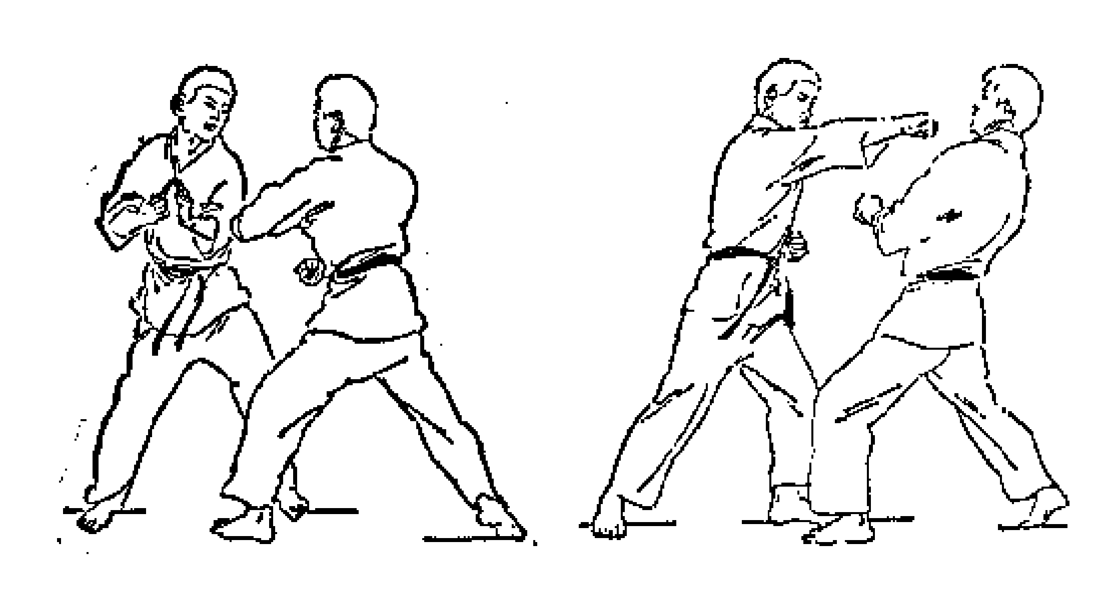
（一）基本一本组手

基本一本组手是最初步的实战训练形式，在使用动作安排上有严格规定：①攻守双方事先设定；②攻者先攻一次，守者进行防守，防后攻一次。

1.第一种一本组手技术：

①攻者左脚向前迈出一步，用左正拳向前击守者中段心窝处。守者左脚向右移，身体向右稍闪开，用左手臂内格挡（图六123）。

②守者格挡后，即用右拳击向攻者上段头部（图六124）。

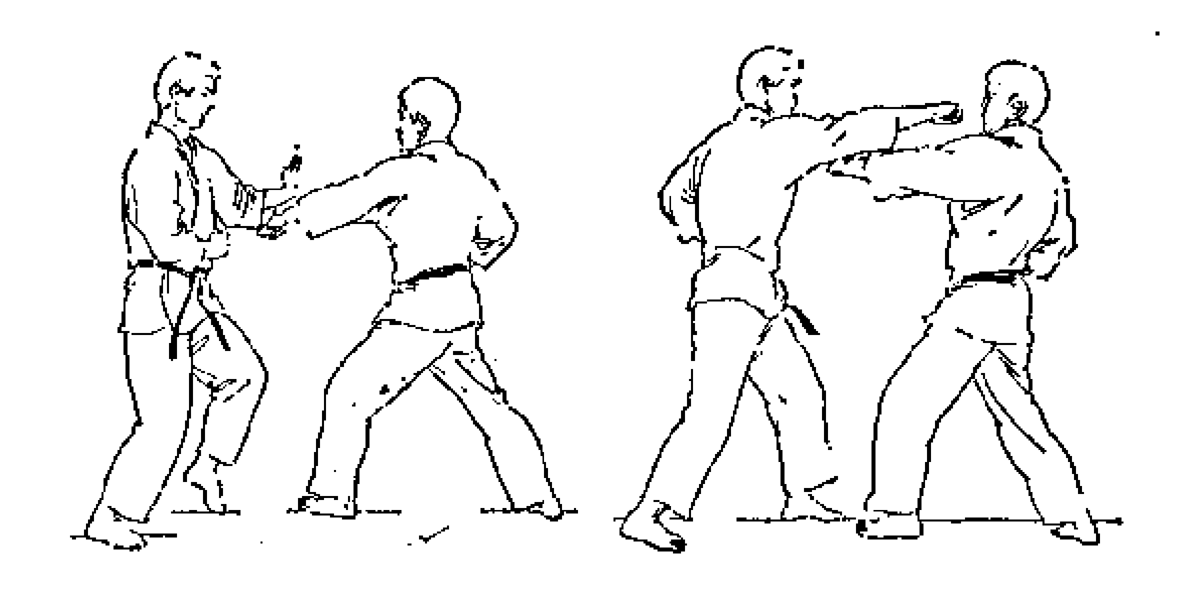


图六123　　图六124

2.第二种一本组手技术：

①攻者进步用左正拳击守者中段心窝处。守者用左手刀向外格挡，同时收左脚成猫足步。右掌置在左肘下面，右掌背朝上（图六125）。

②守者格挡后，前脚即踏入攻者身体前面，同时收左手变拳于肋部，右掌变拳向上段头部正拳击出（图六126）。

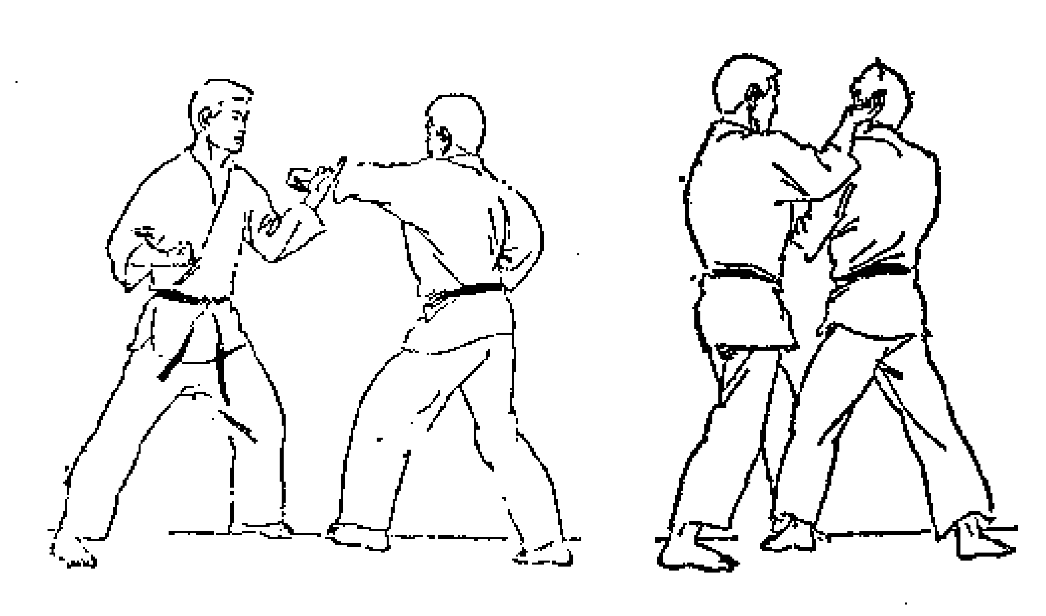


图六125　　图六126

3.第三种一本组手技术：

①攻者进左步，用左正拳击打守者中段。守者用左背刀向外、向下格挡（图六127）。

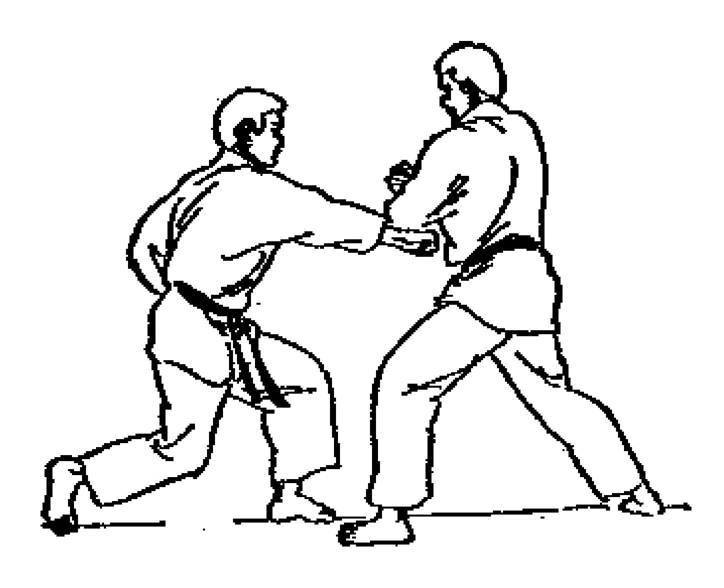
②守者格挡后上右脚，退左脚转入攻者背侧，用右手刀劈击攻者的后脑与耳朵之间（图六128）。



图六127　　图六128

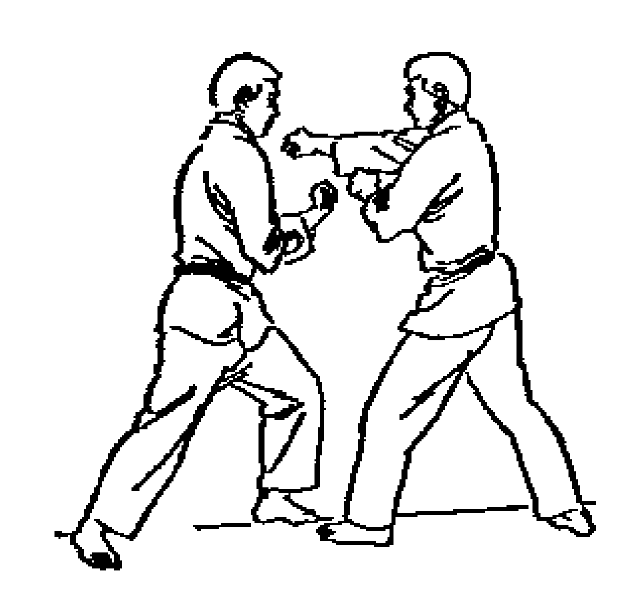
4.第四种一本组手技术：

①攻者进左步，用右拳逆位攻击守者中段。守者退步，用左手进行内格挡（图六129）。



图六129

②守者内格挡后即用右拳逆位冲击攻者上段（图六130）。

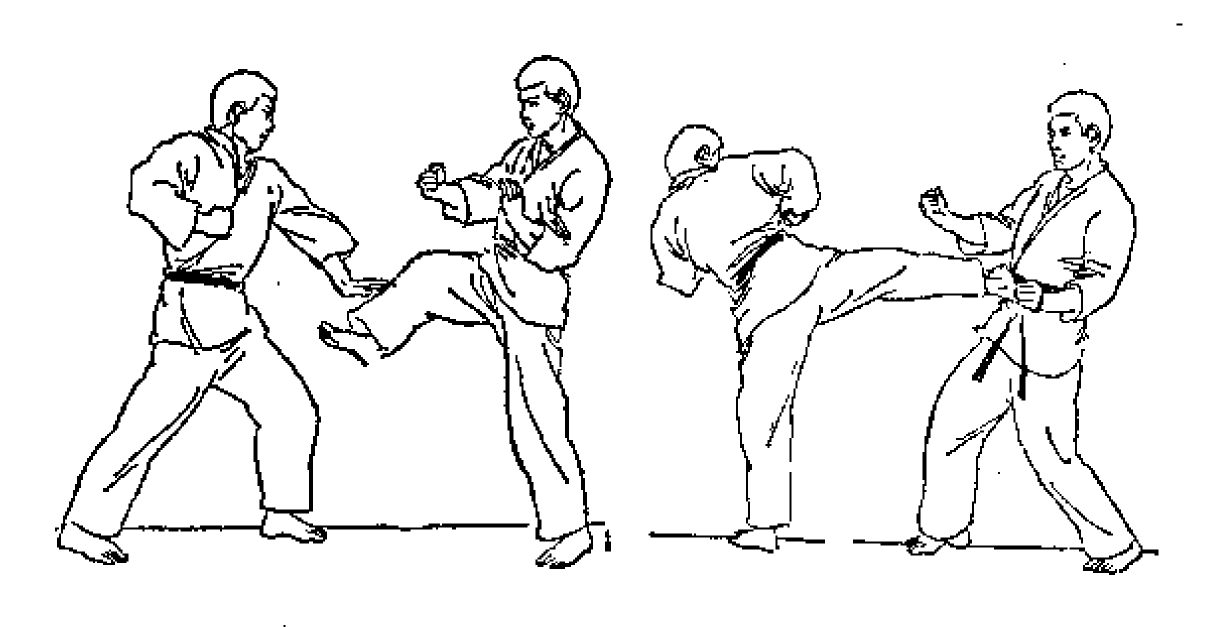


图六130

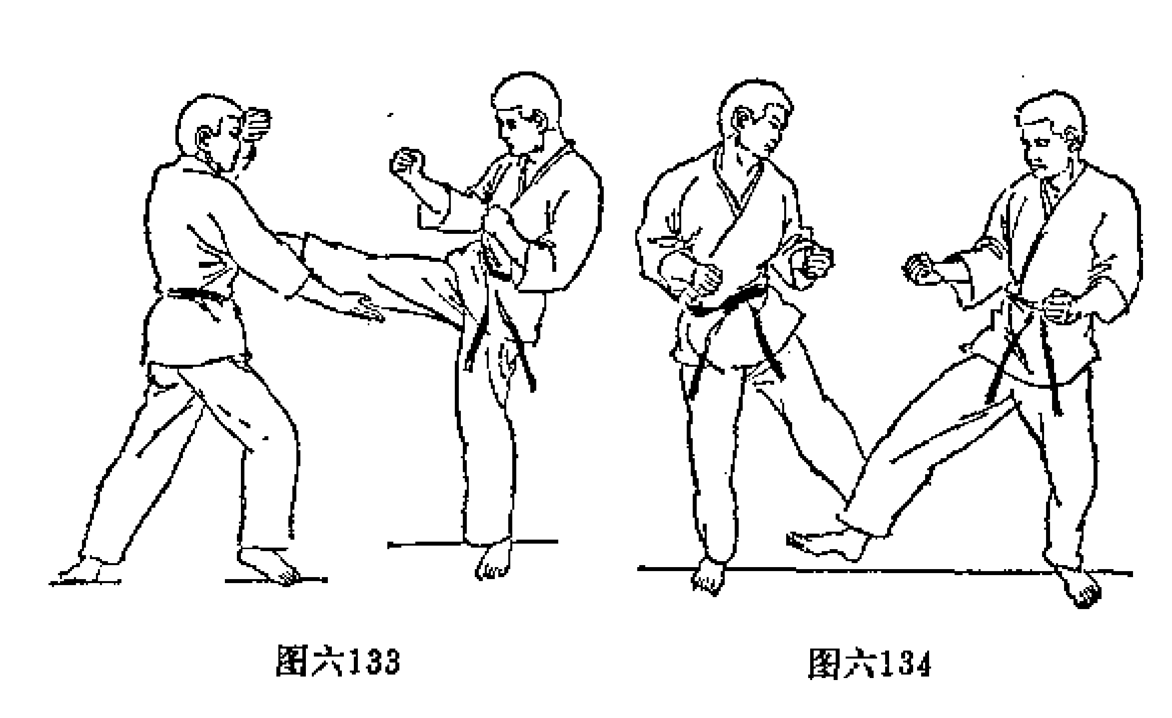
5.第五种一本组合技术：

①攻者用腿向守者做踢放腿，踢击守者下段。守者用左手刀做下段劈挡（图六131）。

②守者劈挡后，重心移到左脚；提右脚，利用腰身旋转的惯性做弧形腿，反攻对方肋部（图六132）。



图六131　　图六132



图六133　　图六134

6.第六种一本组手技术：



图六135

①攻者用右脚向守者做踢放腿，踢击守者下段。守者用右手臂进行内劈挡(图六133)。

②守者乘攻者的右脚落地尚未站稳之际，迅速用左脚将攻者右脚勾起，使其向后倒地（图六134）。

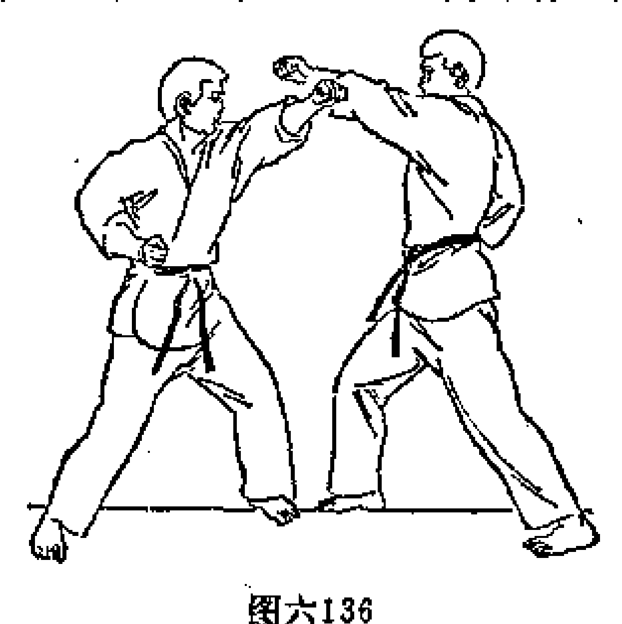
③守者进身用右拳槌打击守者头部（图六135）。

（二）基本二本组手

基本二本组手是攻者两次进攻，守者两次防守之后反攻一次的限制训练形式。

1.第一种二本组手技术：

①攻者进步靠近守者，用左拳向守者上段击去。守者向



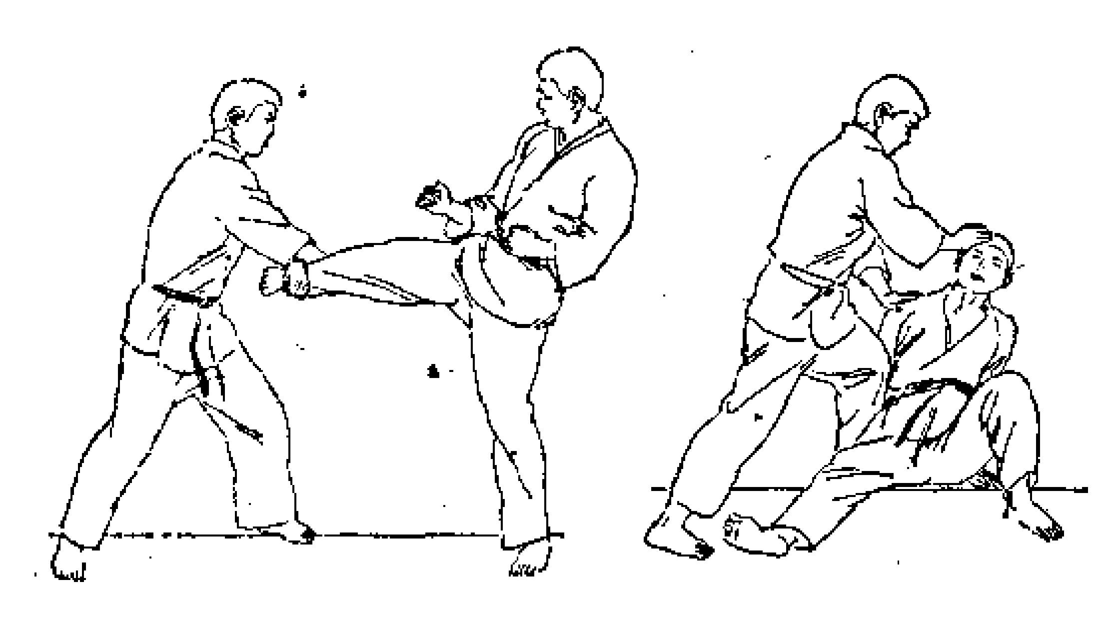
图六136

后退步，举左手架挡（图六136）。

②攻者用右踢放腿攻击守者中段。守者退步，两手交叉向下格挡，格挡后两手抓住攻者右足，左手抓脚掌，右手托

脚跟，向外扭转，迫使攻者踝关节受挫而倒地（图六137）。

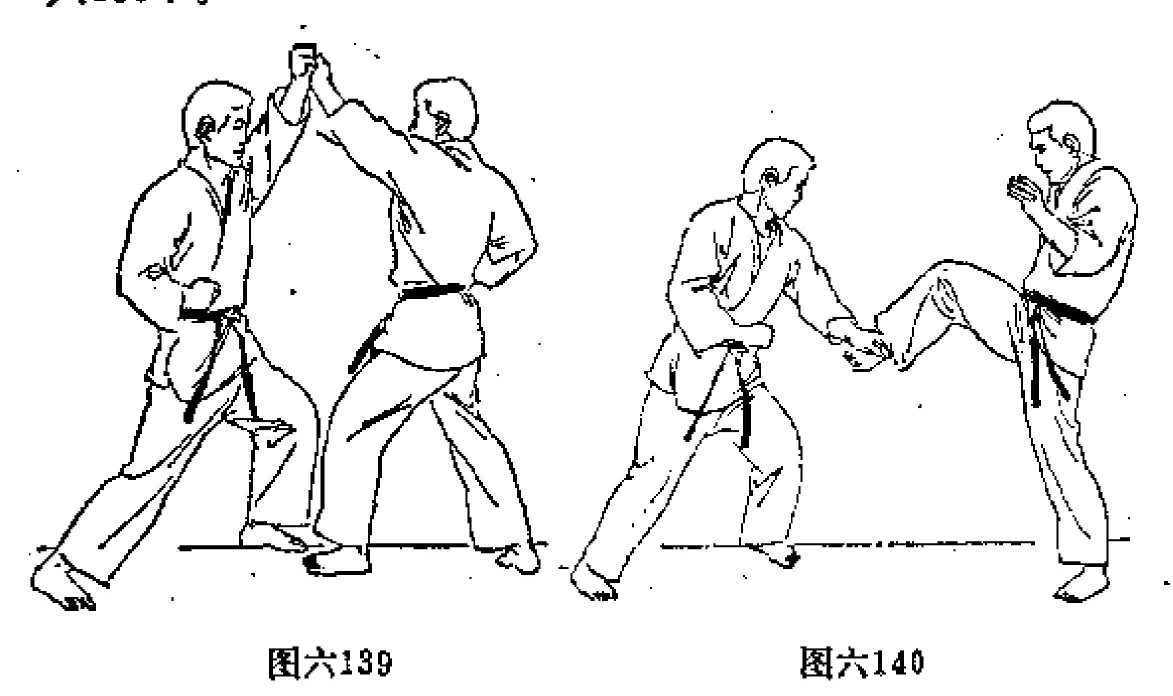
③守者乘对手倒地，上步用右拳槌砸击其头部（图六138）。



图六137　　图六138

2.第二种二本组手技术：

①攻者用左拳打击守者上段。守者用左手向上架挡（图六139）。



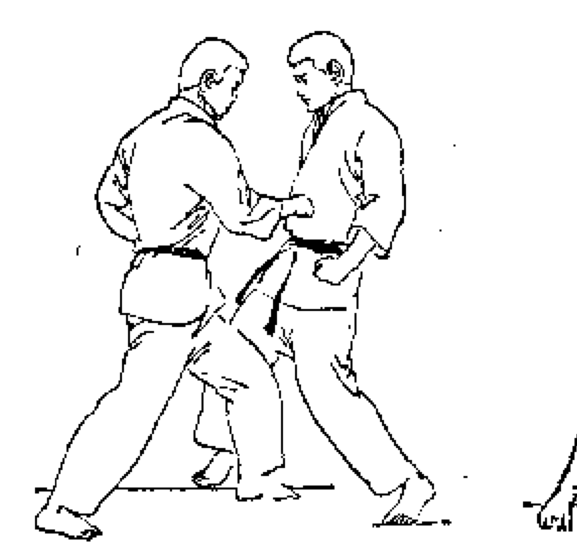
图六139　　图六140

②攻者用右踢放腿踢击守者中段。守者向后滑退步，同时用左手劈挡（图六140）。

③守者乘攻者右腿尚未完全着地之际，滑步进入，用右拳冲击攻者的中段（图六141）。

3.第三种二本组手技术：

①攻者上左步滑进，右拳攻击守者的中段。守者向后退一步，用左手做内格挡（图六142）。



图六141　　图六142

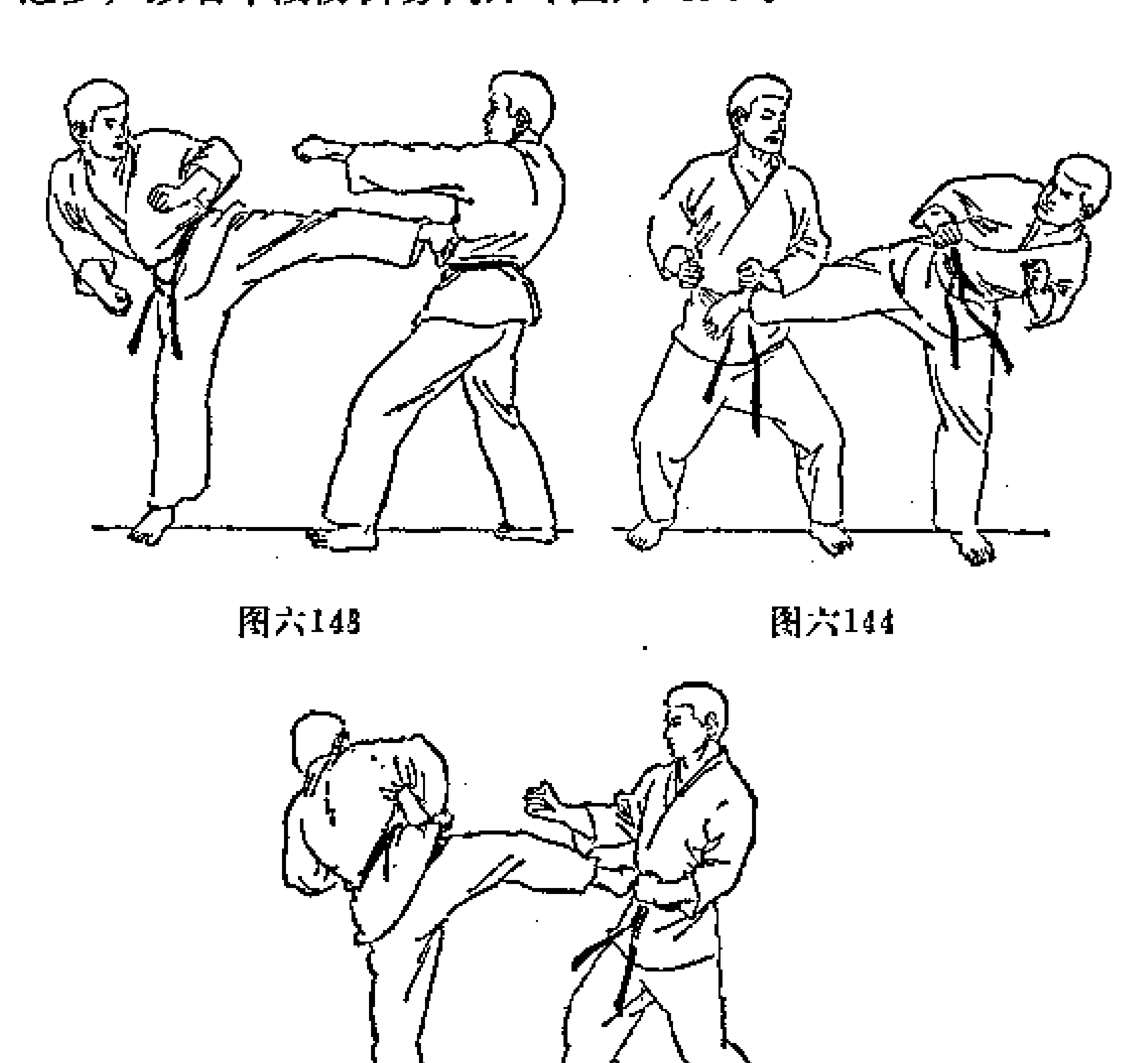
②攻者滑步进入，收右拳于肋部，用左拳打击守者上段。守者用左拳假装上架挡的同时，向后闪身将重心移向右脚，起左脚用足刀向攻者横踢（图六143）。

4.第四种二本组手技术：

①攻者进左脚滑入，用右拳打击守者中段。守者向后退步，用左臂做内格挡动作（参见图六142）。

②攻者收拳，起右足刀横踢守者中段。守者在向左侧闪开的同时，将左臂再一次内格在对方的足刀腿的后方（图六144）。

③守者格挡后，起右脚用弧形腿踢击攻者。攻者急向后退步，以右中段防御势闪开（图六145）。



图六143　　图六144

图六145

（三）基本三本组手

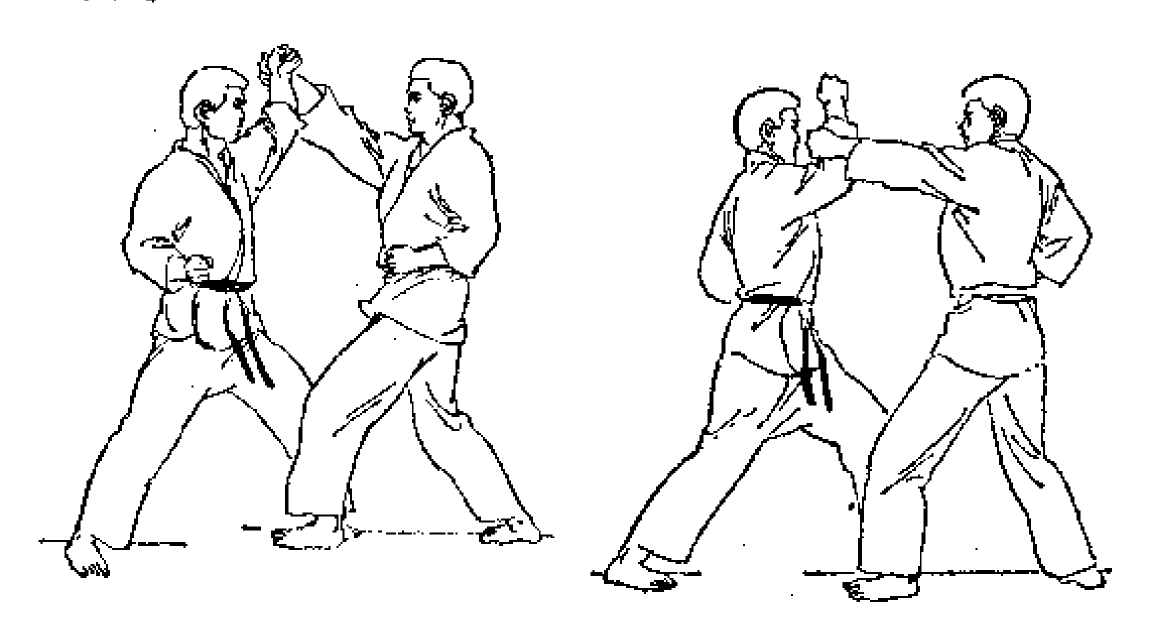
三本组手的限定是攻击三次、防守三次以后，进行一次反击。

1.第一种三本组手技术：

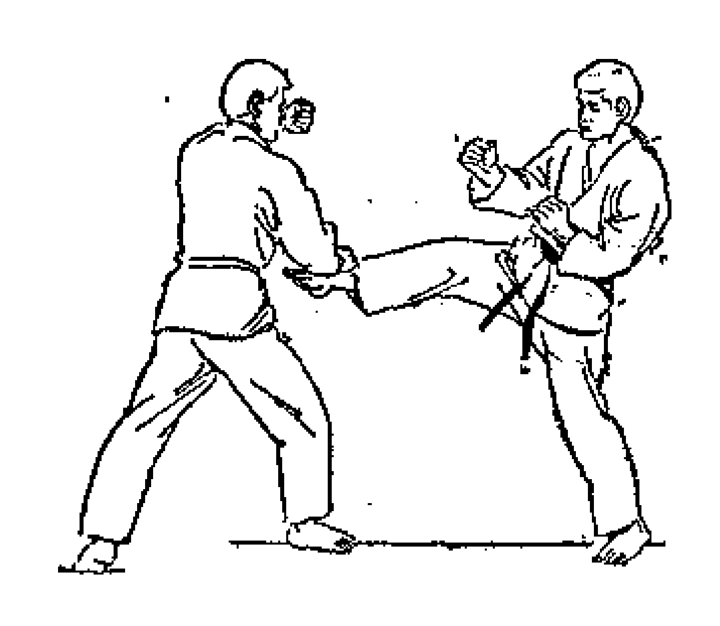
①攻者左脚滑步进入，右脚跟入的同时，用右手刀攻击

守者上段。守者向后滑步退下，举左手臂向上架挡（图六146）。

②攻者继续滑进，收右手为拳置于肋部，用左拳攻出上段。守者向后滑步退出，收左臂于肋，举右臂外格挡（图六147）。



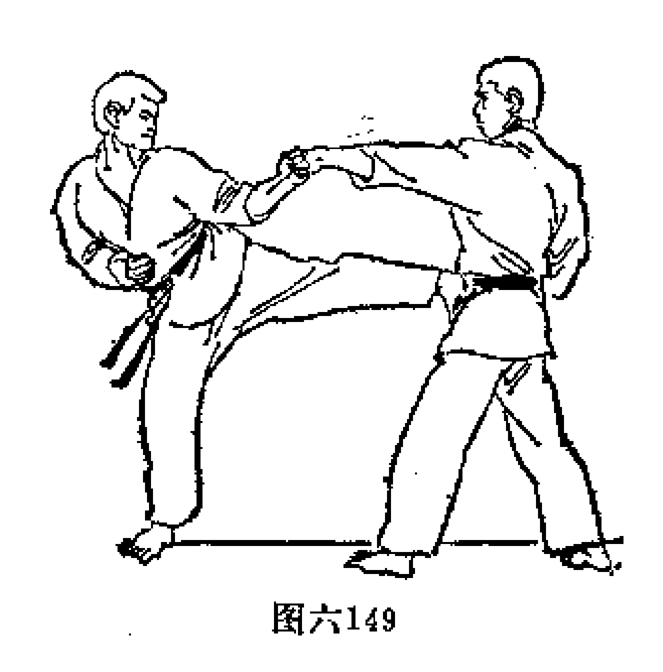
图六146　　图六147



图六148

③攻者起右腿踢守者中段。守者退左脚，将右臂由上向下段做内劈挡（图六148）。

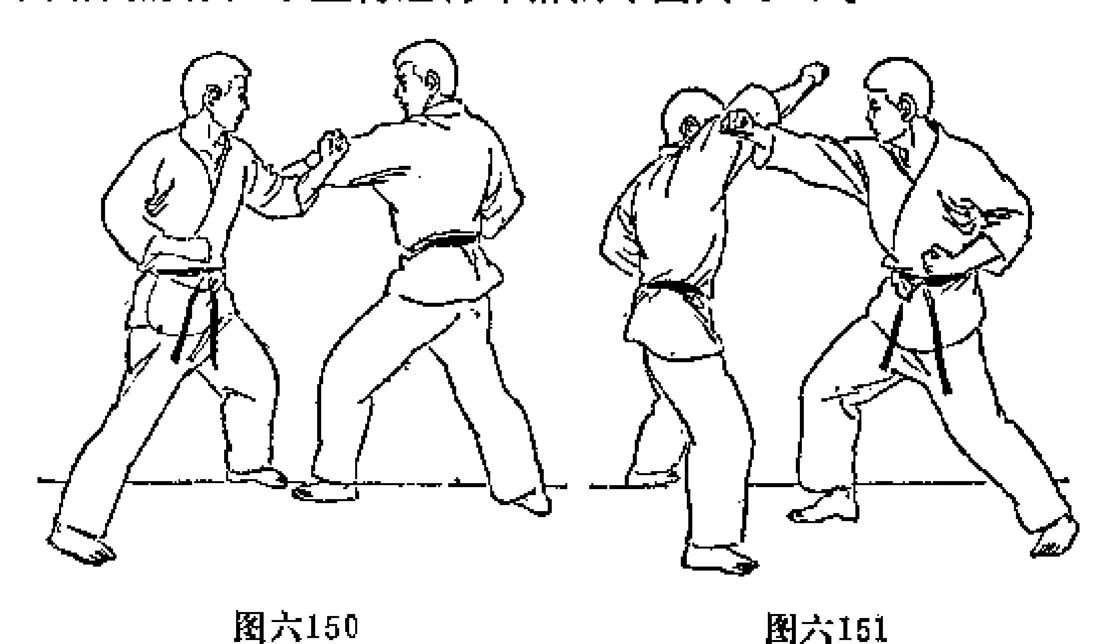
④守者劈挡完毕，即起左足刀踢击对方中段（图六149）。



图六149

2.第二种三本组手技术：

①攻者左脚滑步进入，左拳向守者中段攻击。守者向右侧略闪身体，举左臂进行外格挡（图六150）。

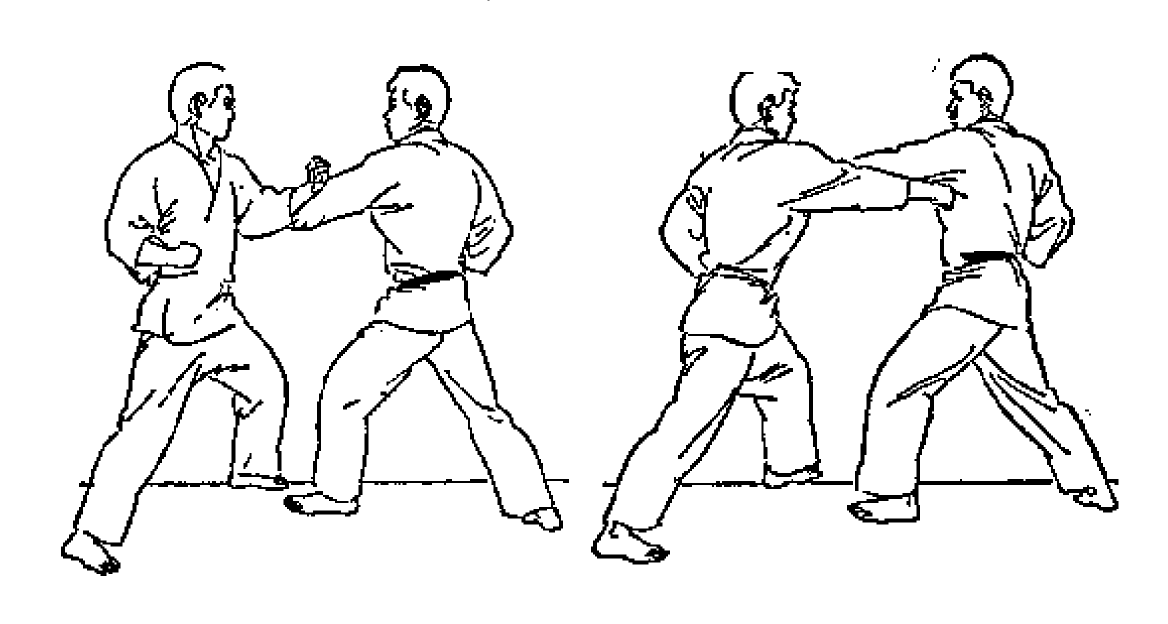


图六150　　图六151

②攻者上右脚追入，用右拳打击守者上段。守者向左侧略闪开，举右臂向上架挡（图六151）。

③攻者继续上左脚追入，用左拳打击守者中段。守者向右闪开，用右臂外格挡（图六152）。

④守者收左拳置于肋部，用右拳反击，击对方中段（图六153）。



图六152　　　　图六153

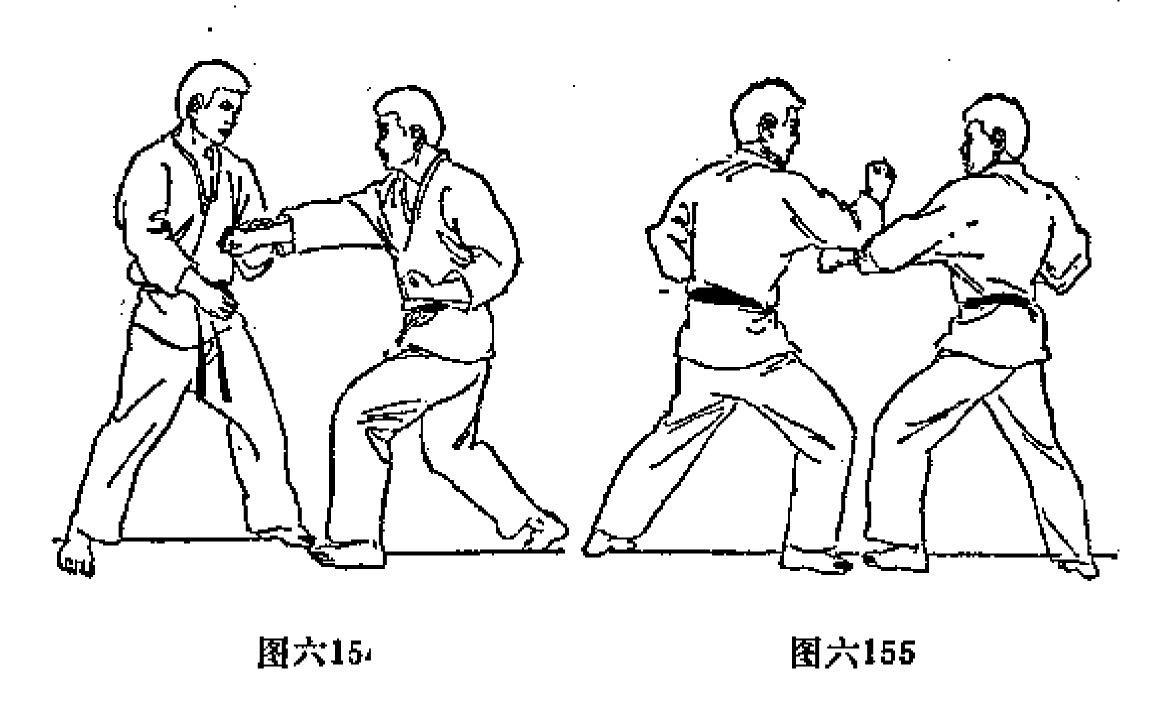
3.第三种三本组手技术：

①攻者左脚滑步进入，右脚跟进，同时右拳打击守者中段。守者向后滑步退下，用掌底内格挡，力点在掌根线（图六154）。

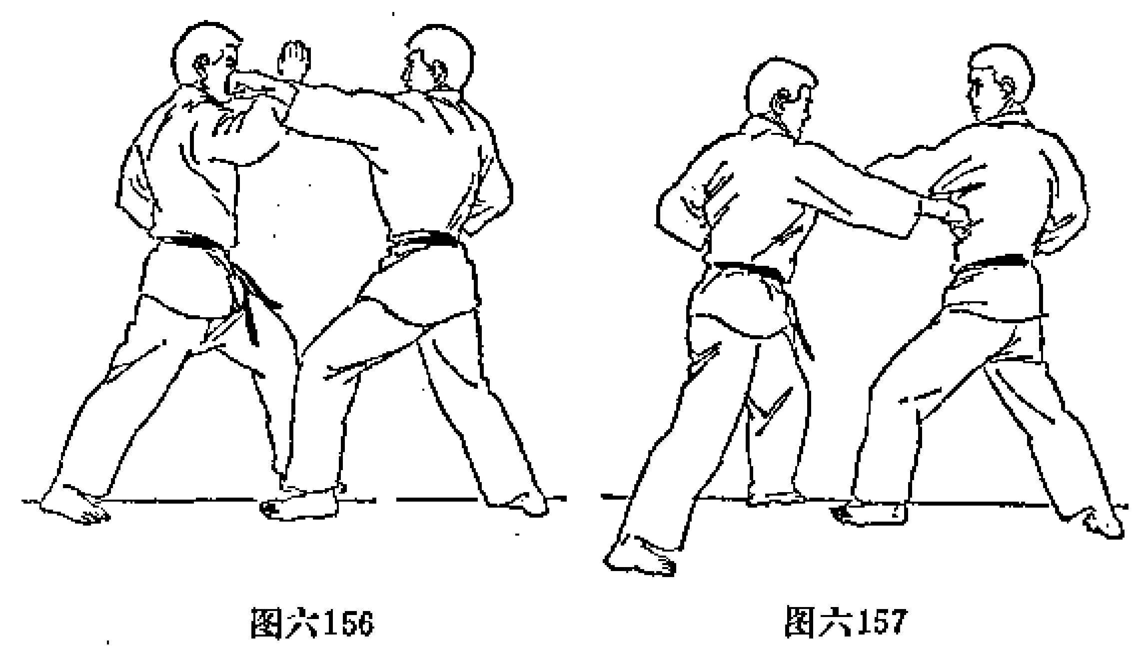
②攻者继续滑步进入，用左拳打击守者的中段。守者左脚退下一步，用右拳进行内格挡（图六155）。

③攻者继续滑步进入，用左拳打击守者上段。守者右脚退下一步，用右臂向上架挡（图六156）。

④守者架挡后，即向左拧转腰身，右脚跟进，利用左转的惯性用右拳打击守者中段（图六157）。



图六154　　　　图六155



图六156　　　　图六157

（四）打入组手

随着训练水平的提高，组手技术由假定转到自由攻防的技术训练阶段。“打入组手”就是自由施展技术的一种初步练习。

打入组手也是有限定的。格斗的双方从礼节仪式开始，互相摆开对峙姿势。然后在身体运动中互相找对方的破绽，给

予一次攻击。攻击技术可以任意使用，只要攻入、打破守方的防御体系，即算成功。

这种形式的训练再不是固定的位置、固定的技术攻防了，而是在运动中进行的实战形式。对攻战双方的技术要求比较高。同时还必须注意保持自身的稳定性，以保证攻击或防守技术的灵活性和准确性。

（五）自由一本组手

攻战双方没有技术上限制，仅以攻击一次、防守一次、反击一次的限定来进行。由于技术的随意性，使攻击与反击带有难以预测的危险，所以训练要谨慎，须要训练者在练熟上面四种组手技术之后，具备一定的实战经验才能参加训练。

（六）自由组手

攻击、防御、反攻在技术使用与次数上均不加限制，攻战双方凭自己的训练水平进行实战。这种形式危险性比以上五种组手都大，在日本，凡未进入段位的选手是不允许参加自由组手训练的。在进行自由组手训练时，双方必须严格遵守“寸前即止”的规定，以点到为止的方式追求技击的技巧，防止“斗鸡式”的蛮打乱斗的对抗形式发生。

（七）竞赛组手

竞赛组手是空手道的公开表演的对抗形式。空手道的升段，技术的鉴定都是以竞赛组手的方式来进行的。有详细而严格的竞赛规则限制，如规则限定体重级别、竞赛场次，时间、场地、得分、罚则以及进出场的礼节等。目前竞赛规则分日本国内通行的规则与世界空手道比赛的规则二种。这里就不作详细介绍了。

第七项

合气道



一、合气道概述

合气道是植芝盛平（1883——1969）深入研究了日本传统武术，兼收并蓄众家之长而成的现代武道。

合气道有四个主要特点：一是重视“气”。“气”的内涵丰富，既表示客观存在的自然之气，也表示抽象之气，如杀气、灵气、生气、霸气等等，还表示维持生命活动的抽象力。中国古代思想家淮南子对气的定义为“气乃生命之本也”；古印度哲学中称气为“卜拉那”，也认为气是宇宙的本源，是生命活动的根本。合气道认为气是维持生命活动的根源性力，极为重视“气”的修炼。二是讲究气、心、体的统一。植芝盛平认为“合气”的本质是：借助绝妙地活用作为生命原动力的“气”，使五体活性化，从而达到随心所欲地运动、也即心身如一的境界。三是以礼为重。立足于日本传统文化的合气道，以非常注重其精神性而有别于其它武

道。合气道在锻炼心身的同时也磨炼了人性，故而又是修行的“行”。因此，合气道注重礼仪。礼仪贯穿合气道练习的始终。四是合气道的技法是顺应自然规律的动作构成的，符合人体的运动规律，全面、均衡、和谐。

尽管合气道不注重胜负之争，但本身却有独特的技击防身作用，其技法讲究立体进攻，即可以立式出击，又可以“坐式”出奇制胜，而且不凭拙力，能够巧妙利用对手的力量，借力发力。造诣深者，则能随心所欲。当遭到暴徒突然袭击时，快速敏捷地避开攻击的条件反射动作自然就会发生作用。对于女性来说，遭到暴徒突然袭击时，不仅仅需要以弱胜强的技术，能够沉着冷静地对付意外的心理素质也很重要，这些都能够通过修炼合气道得到培养。因此，合气道尤其适合作为女性防身术。现在，敌人并非都是暴徒一类，失去控制的汽车、高处落下的建筑材料等都是我们生存的敌人。当面临突然发生的危险时，修炼合气道的人大都能迅速作出反应并逃脱危险，这种事例是很多的。

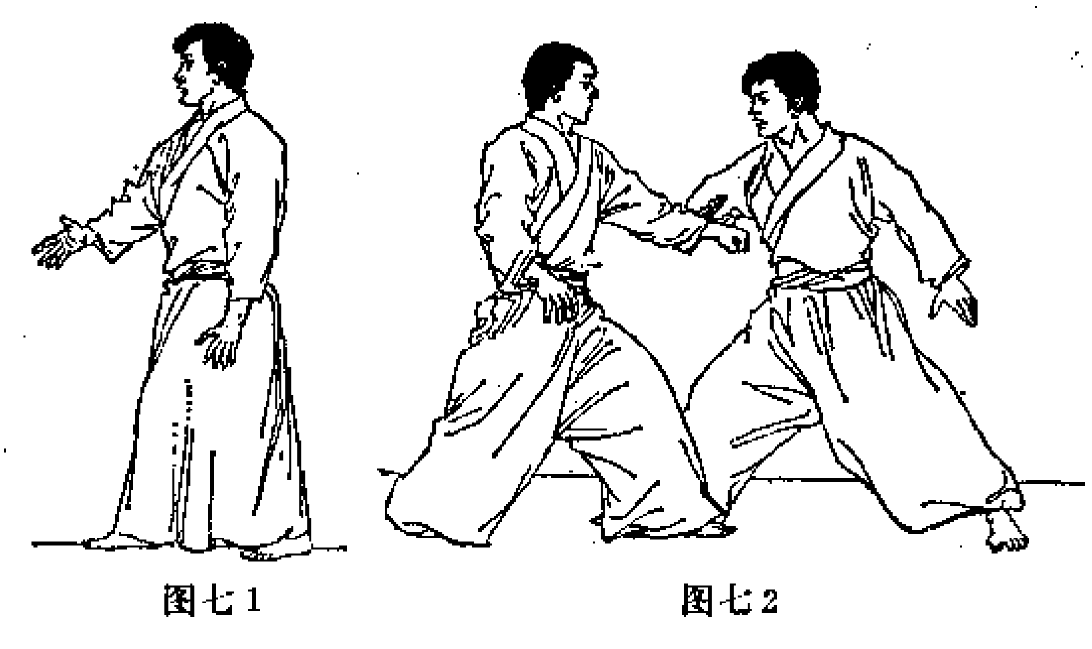
二、合气道的基础动作

（一）起式（预备式）

合气道的起式是“侧身”。左脚跨前半步叫“左起式”，右脚跨前叫“右起式”。

做起式时（以右起式为例，见图七1），两脚大致成直角，凝神，重心保持在两脚之间，两膝放松。“侧身”这一起式易躲过对手从正面的袭击，同时也易于向前后左右迅速移动。而且，由于向哪一方移动都保持“侧身”状态，因此能迅速对付二、三个对手的攻击，也能自如地进行从防御到

进攻，从进攻到防御的变换。



图七1　　　　图七2



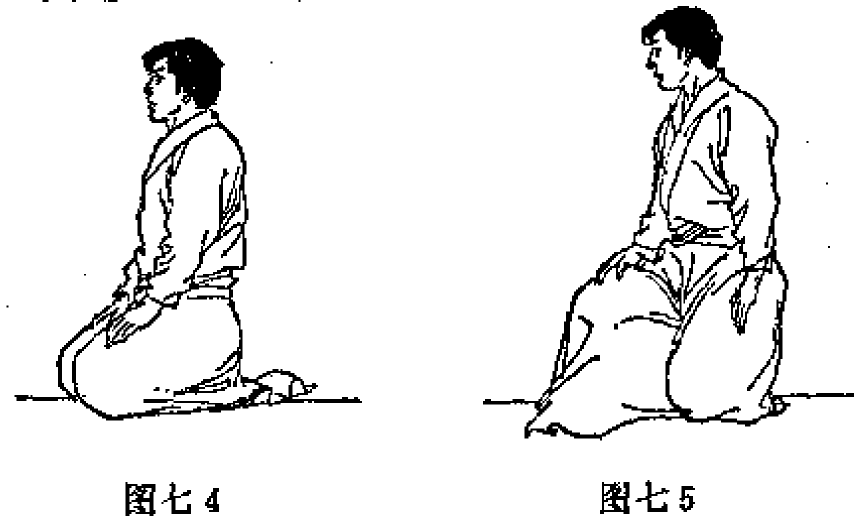
图七3

（二）入身

所谓“入身”，就是在对方正面攻击时，躲过攻击动作的延长线，同时跨步并迅速逼近对手的侧面，使对手既不能攻也不能防（图七2、3）。对攻击的对手而言，侧面是死角，是防守空当。

（三）膝行

保持跪势并踮起脚尖，成半身姿势，反复地做前进、后退动作（图七4、5）。

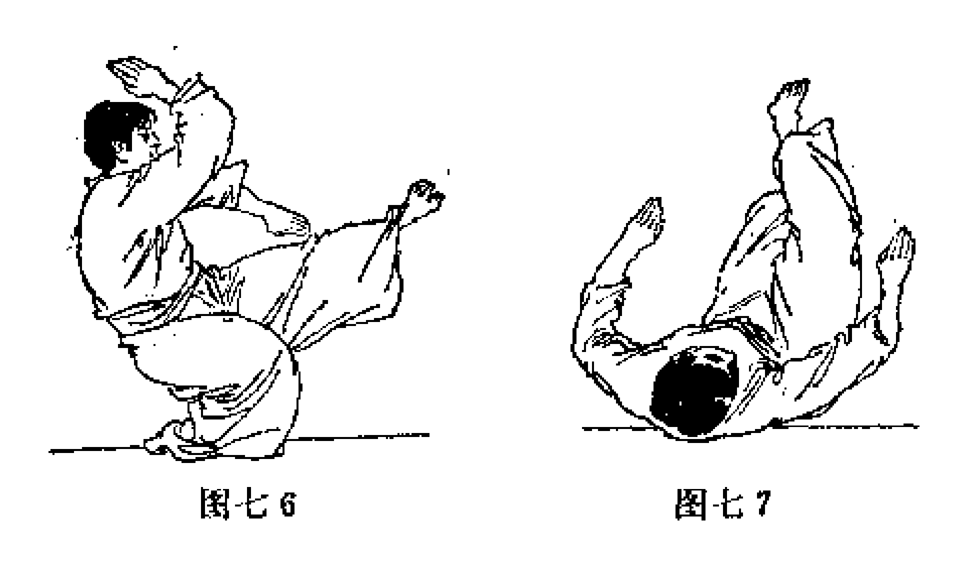


图七4　　图七5

（四）受身

被对方摔倒时，利用惯性同时减少冲击，不致在石块、坎坷的地面上受伤，而且借此迅速地恢复自己动作的体势。这就是合气道的受身。

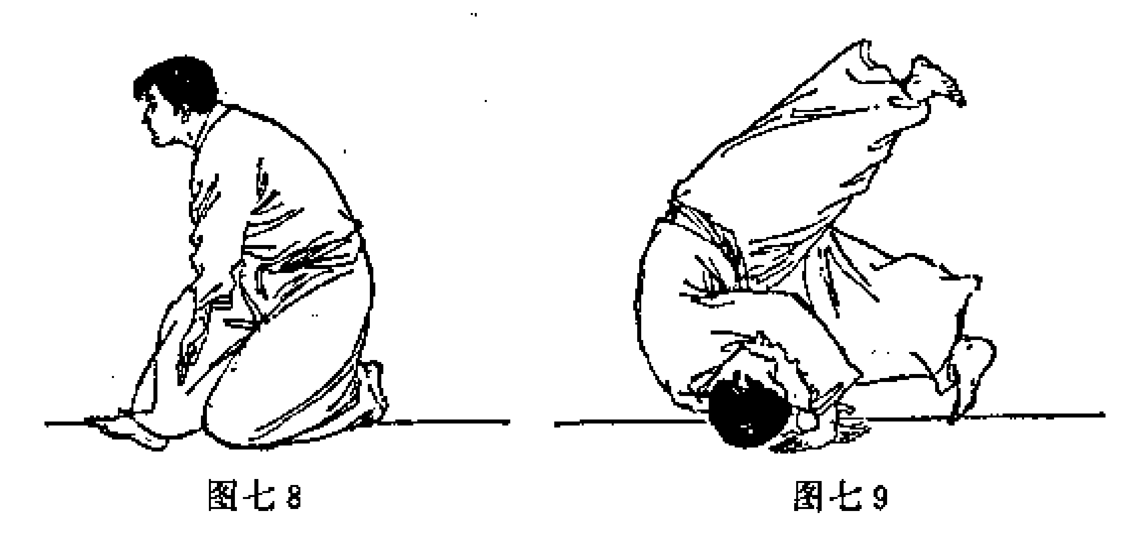
1.横受身：就是向侧方倒下时，以倒地一侧的手掌按扶地面，并顺势滚动，减少冲击的动作（图七6、7）。



图七6　　图七7

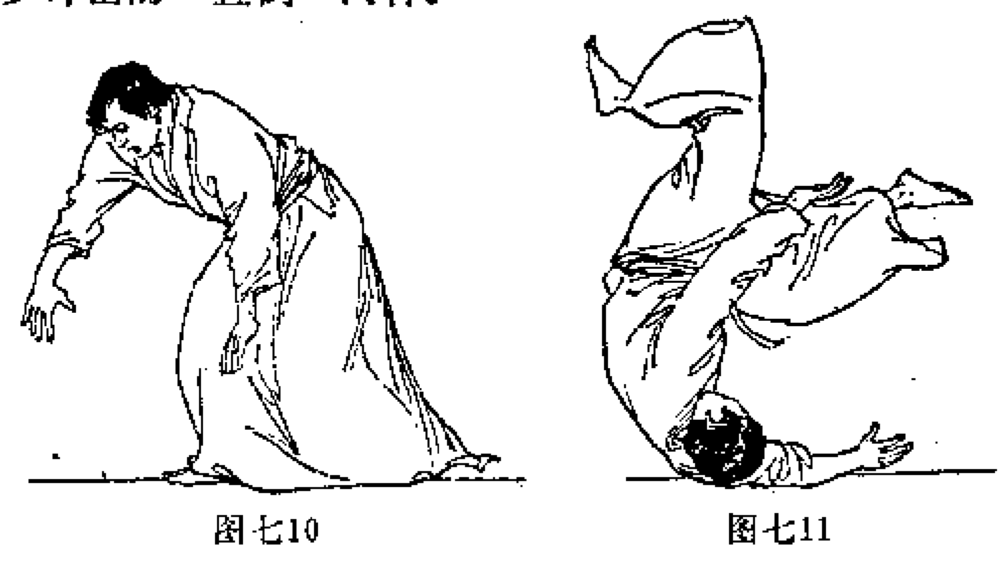
2.后受身：是身体向后倒下时的受身。有两种。其一是当身体向后倒下后靠反作用力象不倒翁似的站起来，这是

"反转"。另一种是向后滚一圈后又站起来的"回转"（图七8、9）。



图七8　　图七9

3.前受身：是身体向前方倒下时的受身。有向前转一圈就站起的"回转"（图七10、11）和挺身前扑并以手撑地以减少冲击的"直倒"两种。

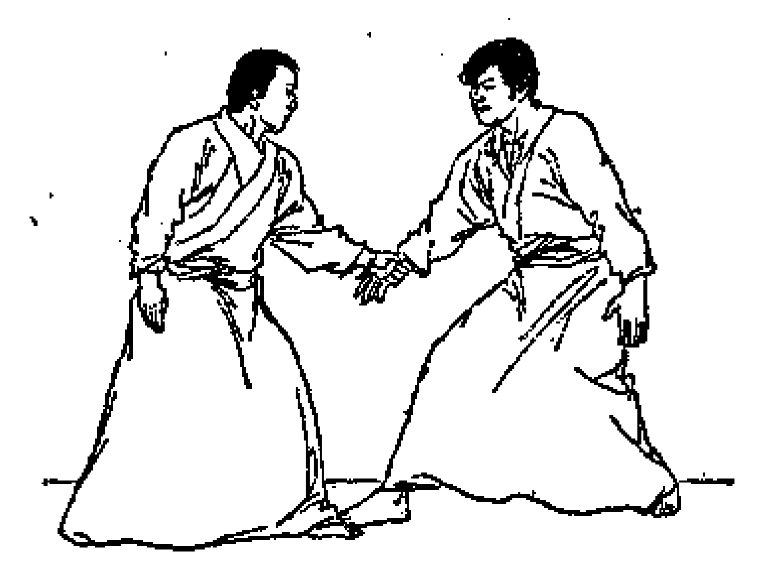


图七10　　图七11

（五）单手取转换法

这是一种被对方抓住了手腕时，将被抓住的手作成手刀状并诱导对方，同时借助身体的转换而瓦解对方的动作。

1.外转换：以前脚为轴线向左后转身180度，同时将被对方抓住的手解脱之（图七12、13）。



图七12



图七13

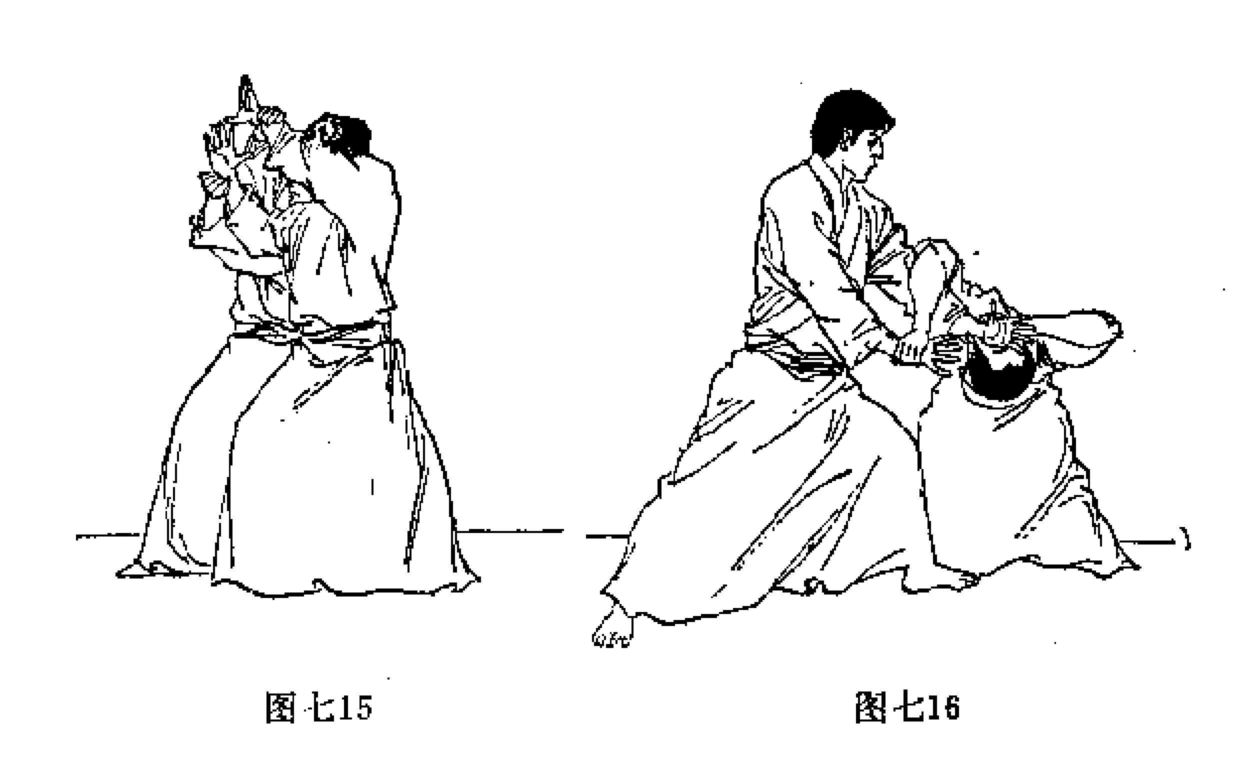
2.内转换：将后脚跨到对方前面，同时将被对方抓住的手向外转拉并解脱之。

（六）四方斩转换法

1.前转换：将被对方抓住的两腕以手刀状举起，同时，后脚跨到对方的前侧面，以两脚为轴经左向后转身180度，紧接着两手刀砍下并止于一定位置以瓦解对方体势（图七14 15、16）。

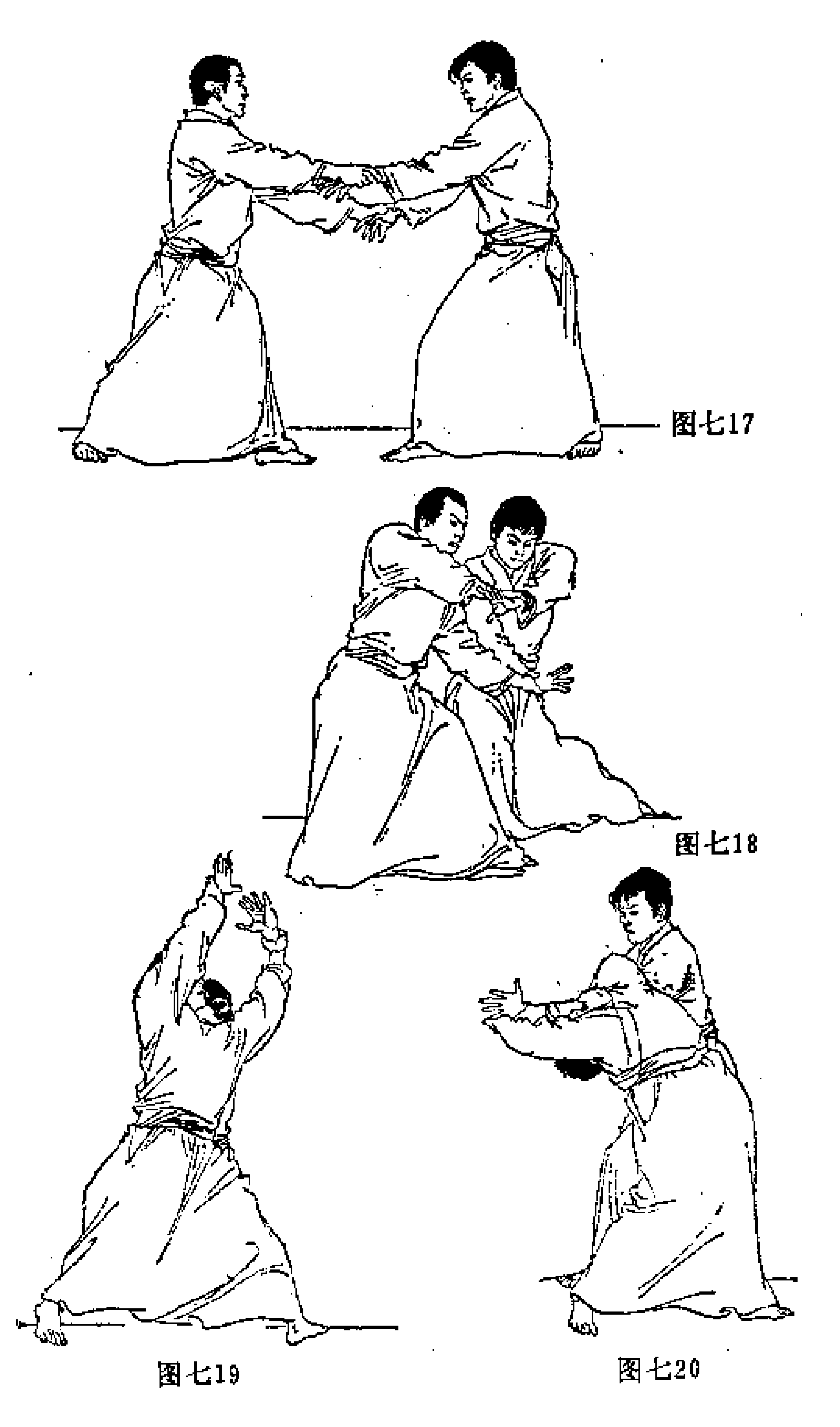


图七14



图七15　　　　图七16

2.后转换：将被对方抓住的两腕以手刀状举起，以前脚为轴将身体向后拉开，再以两脚为轴不顾一切地向后转身180度，紧接着砍下两手刀并止于一定位置以瓦解对方体势（图七17、18、19、20）。



图七17

图七18

图七19

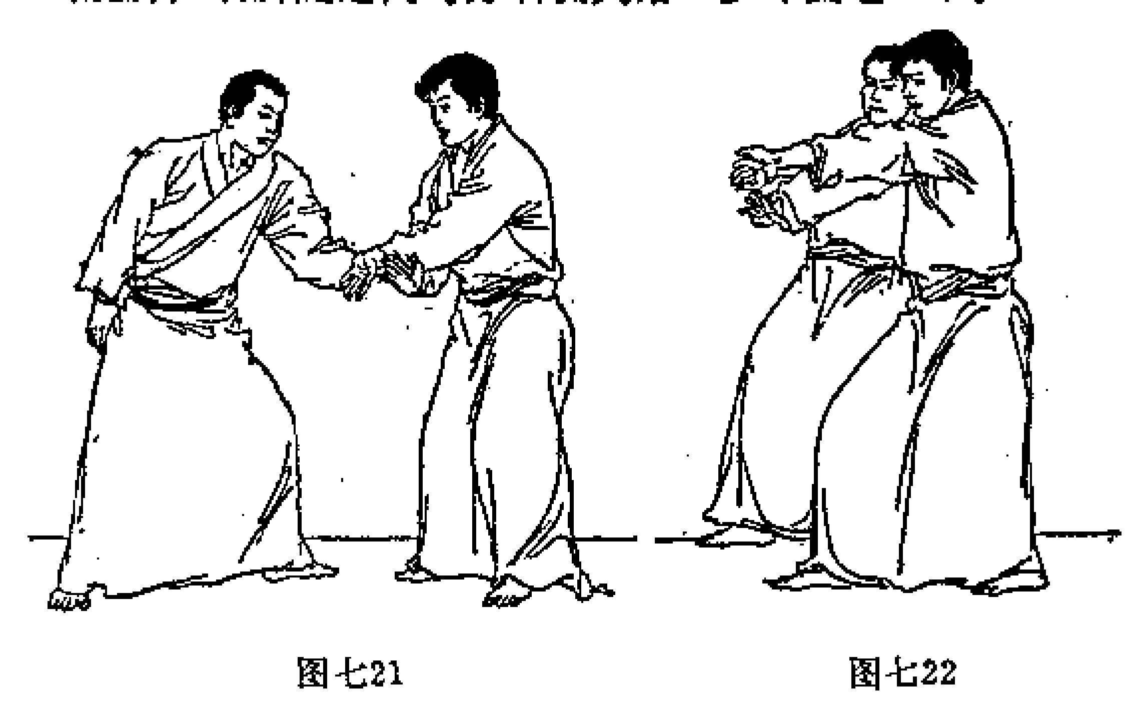
图七20

三、合气道的基本技术

（一）单手取四方摔

所谓四方摔就是以左右任一支脚为轴向四面八方摔对方的技法。

①被对方抓住右手腕时，先用左手抓住对方左手腕（图七21），随即将左手掌运足力气抡起手刀；跟着向左前稍跨出左脚，右脚随之向对方右侧大踏一步（图七22）。



图七21　　　　图七22

②以两脚为轴左后转约180度，随之右脚向后伸一步，同时两手砍下而摔倒对方（图七23）。

（二）正面攻击时的入身摔

所谓入身摔就是避开对方攻击动作的延长线，并逼进对方侧面死角，以重心移动化解对方的力，瓦解对方体势，同时摔倒对方的技法。

①当对方以右手刀打来时（图七24），先以手刀隔开对



图七23

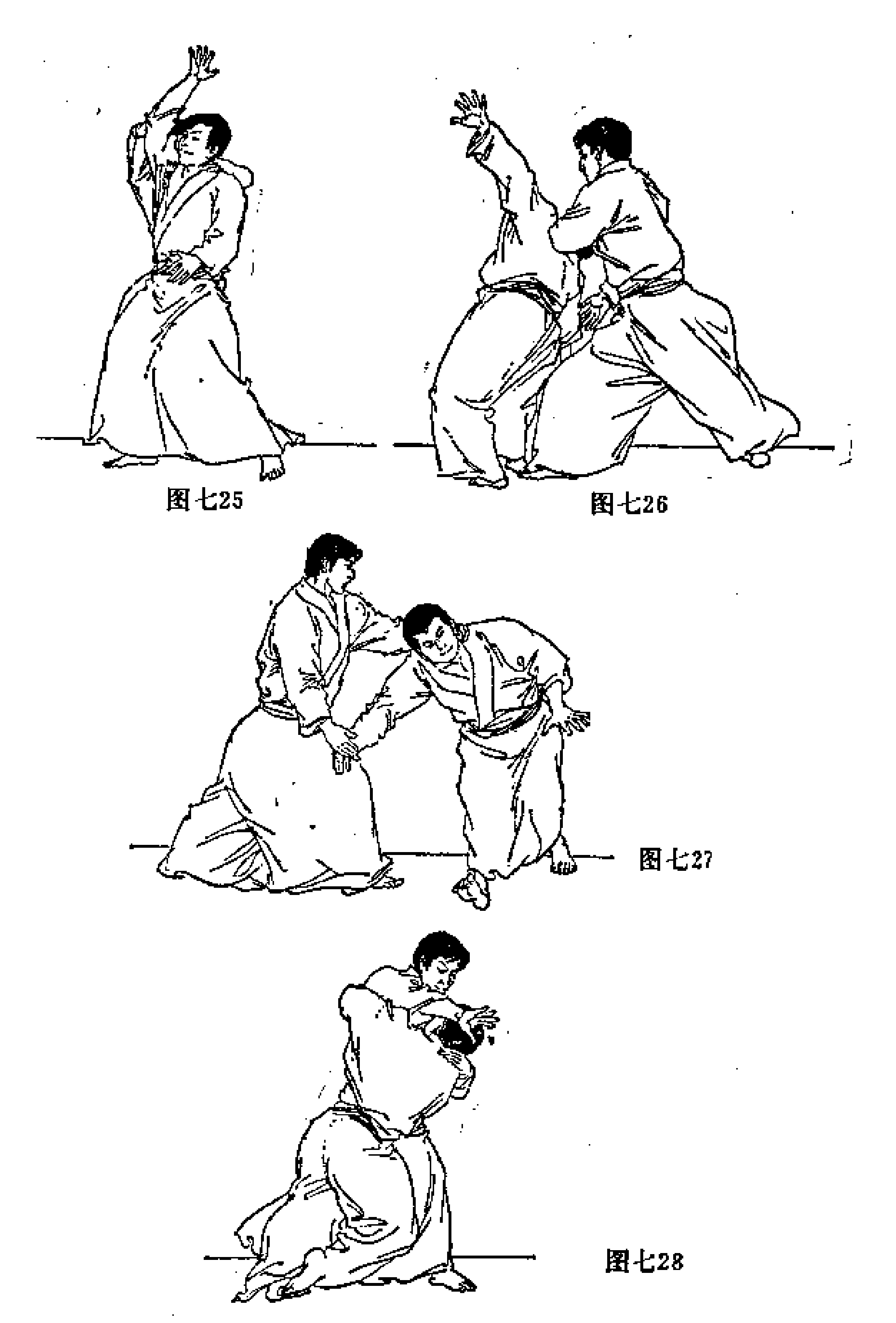


图七24

方右手似地诱导对方，同时以入身进入对方右侧面（图七25）。

②随即一边向左大幅背转，一边将对方体势向前诱导而瓦解之（图七26、27）。

③抽回右手刀，瓦解其体势而摔倒之（图七28）。



图七25

图七26

图七27

图七28

（三）正方攻击第一式（抑胳膊）立技

第一式（抑胳膊），即为合气道“四大”防守技中的第一技（四大防守技为：抑胳膊、翻手、扭手、抑手腕）。

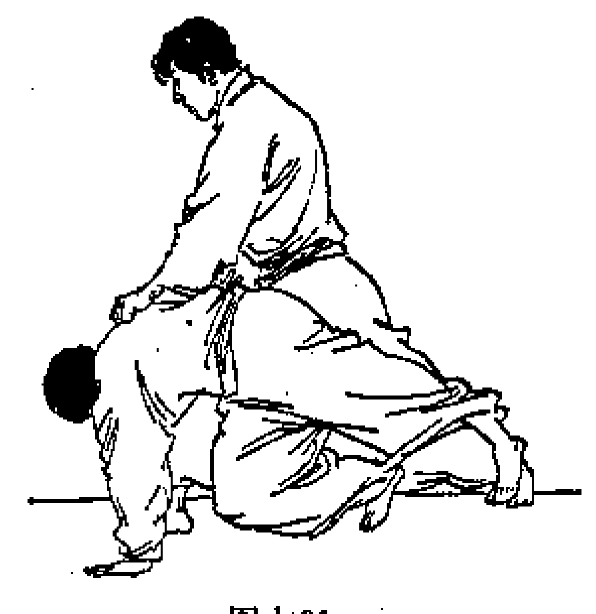
①当对方以右手刀从正面打来时（图七29），右足向前跨出半步，同时用两手抓住对方右臂并瓦解之（图七30）。



图七29

图七30

②左脚向对方前方跨出一步，两手抓住对方右臂并拧转胳膊（图七31），随即右脚再进一步，同时右手上提，左手下压，制服对方（图七32）。



图七31



图七32

（四）正面攻击第一式（抑胳膊）座技

①对方从正面以掌袭来时（图七33），跷脚、左膝稍前移，同时以两手掌架住对方右臂而瓦解之（图七34）。

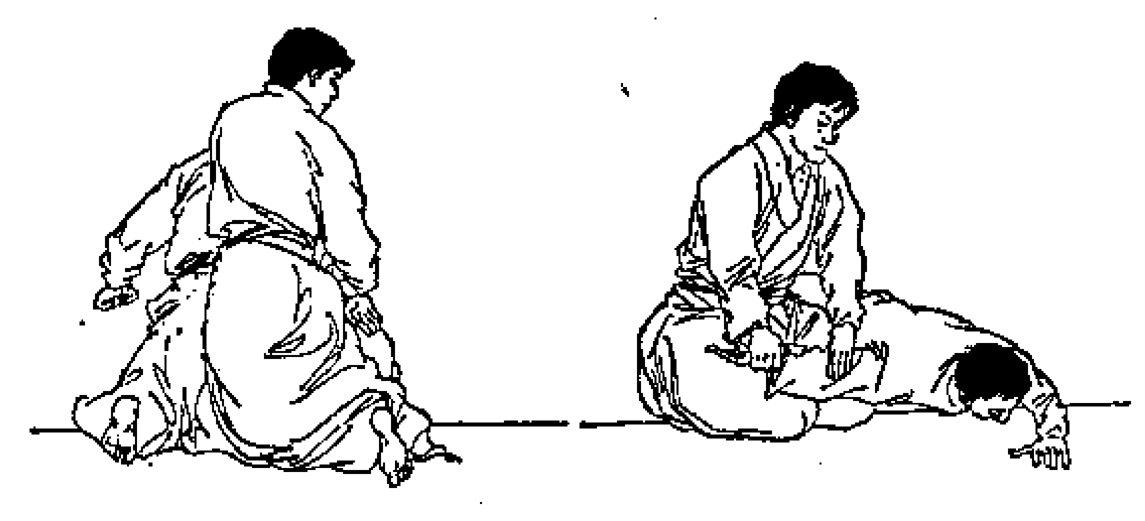
②以左膝为中心向右大背转，通过控制对方右臂而制服对方（图七35、36）。



图七33



图七34

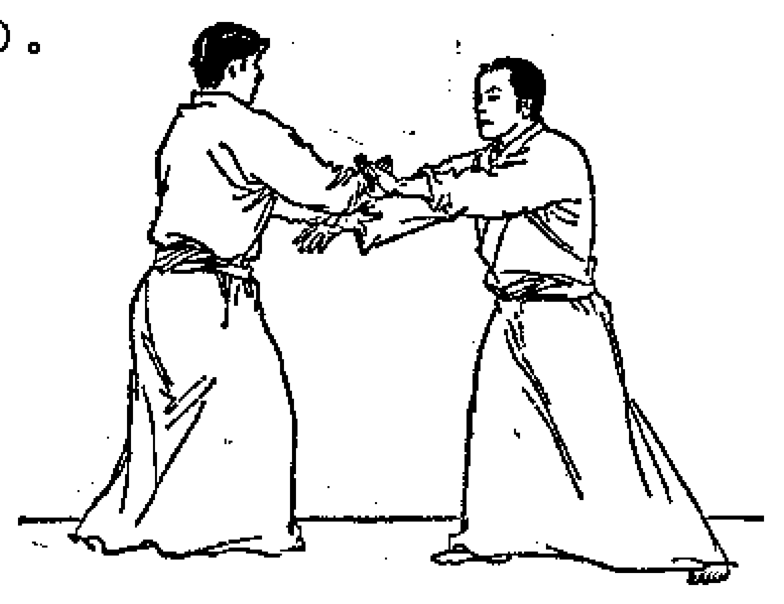


图七35　　图七36

（五）天地摔

就是两手上下（天地）大大张开而将对方摔倒，故得此名。做此动作时必须将全身的心、气、体力运在手上，以天地一体的架式对待对方。

①当对方来抓两手腕时，以左脚为中心向右稍反转（图七37），右手掌举起诱导对方，左手掌向对方右侧下方伸去（图七38）。



图七37



图七38

②上动不停。向左转身并诱其失重，随之右手刀下砍将其摔倒（图七39、40）。



图七39



图七40

（六）正面攻击第二式（翻手）立技：

防守技法第二式（翻手）是在第一式（抑胳膊）中增加了手腕、肘、肩关节等锻炼法的技法。

①当对方从正面袭来时，以两手掌控制对方(图七41)。

②以左手牢牢地抓住对方右肘，同时以右手反抓对方右手背，并向前扭而将其摔倒（图七42）。



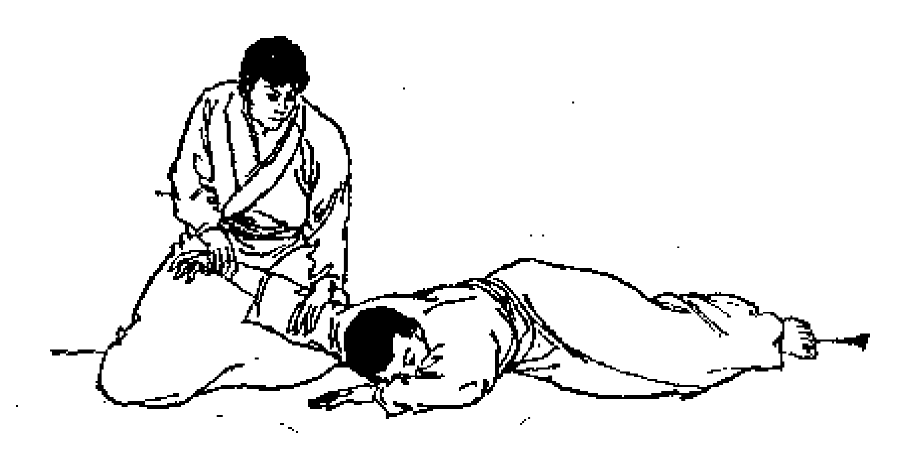
图七41



图七42

③右脚向前跨出一大步，同时彻底将对方摔倒并正对对方（图七43）。

④以自己左臂关节内侧部分牢牢夹住对方右手腕，并用右手抓住对方右肘向后扭而制服之（图七44）。



图七43



图七44

（七）正面攻击第二式（翻手）座技

在防守技法第一式（抑胳膊）中增加了手腕关节的攻击。

①当对方从正面袭来时，先以两手掌架住对方（图七45），随即膝行至对方死角瓦解其体势（图七46）。

②反扭对方右手腕，同时用右手抓住靠在自己肩上以锁住对方右手，并用左手扶住(图七47、48)。进一步攻击对方肘和手腕关节，同时向右背转，将对方彻底制服(图七49）。



图七45



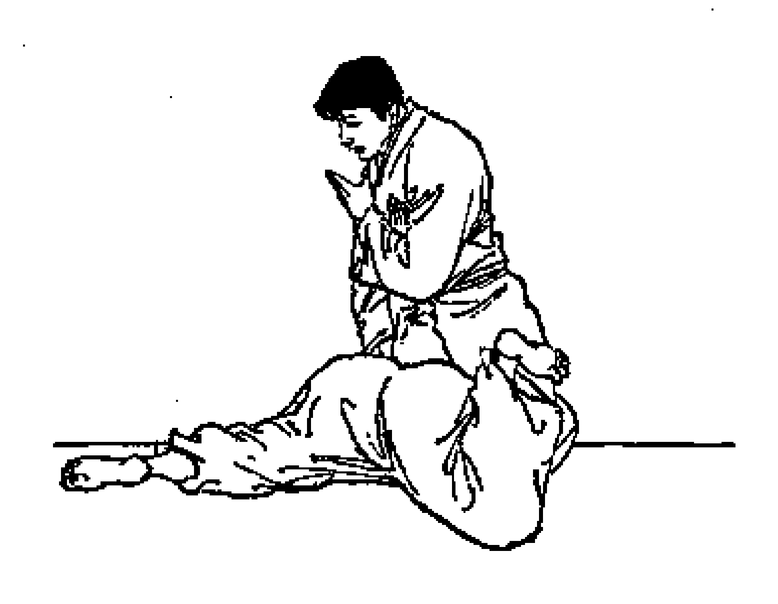
图七46



图七47



图七48



图七49

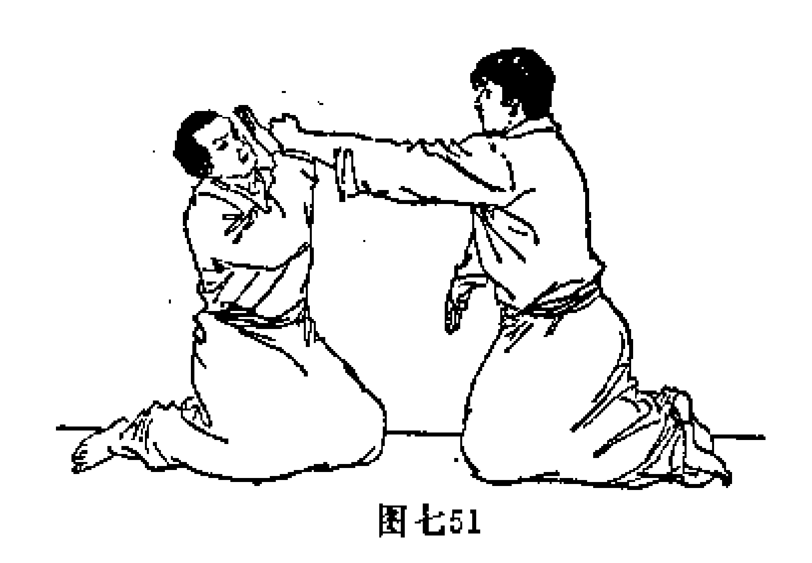
（八）肩取第二式（翻手）座技

①当对方来抓右肩时（图七50），以左拳击对方面部（图七51），同时右膝向后转，拉开身体，用左手抓住对方左腕并瓦解其体势（图七52）。

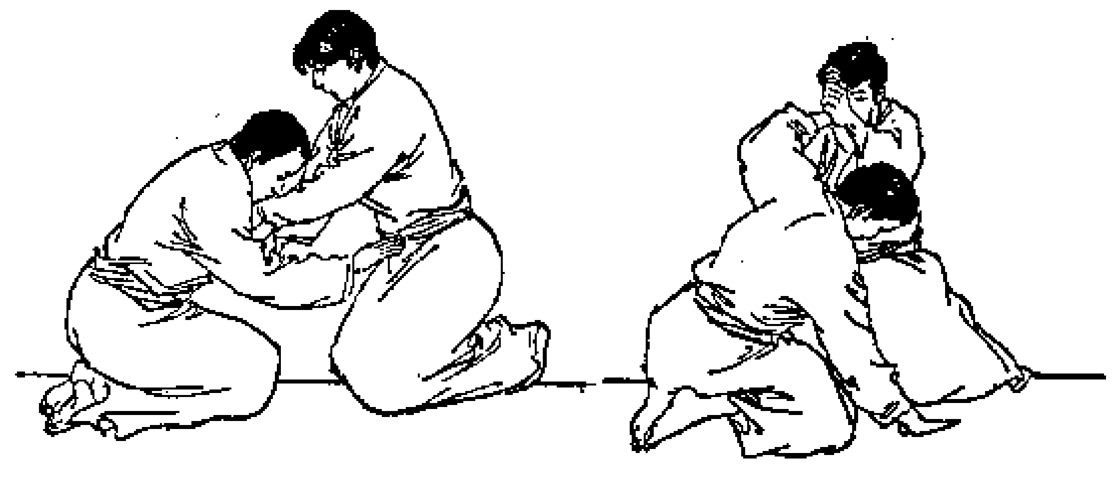
②用左手抓住对方左手腕背，同时右膝进入对方左侧面，用左手将对方左手锁在自己右肩处，左扭对方左手以攻其关节。同时右手挟住对方左臂而控制住对方关节（图七53、54、55）。



图七50



图七51



图七52　　图七53



图七54



图七55

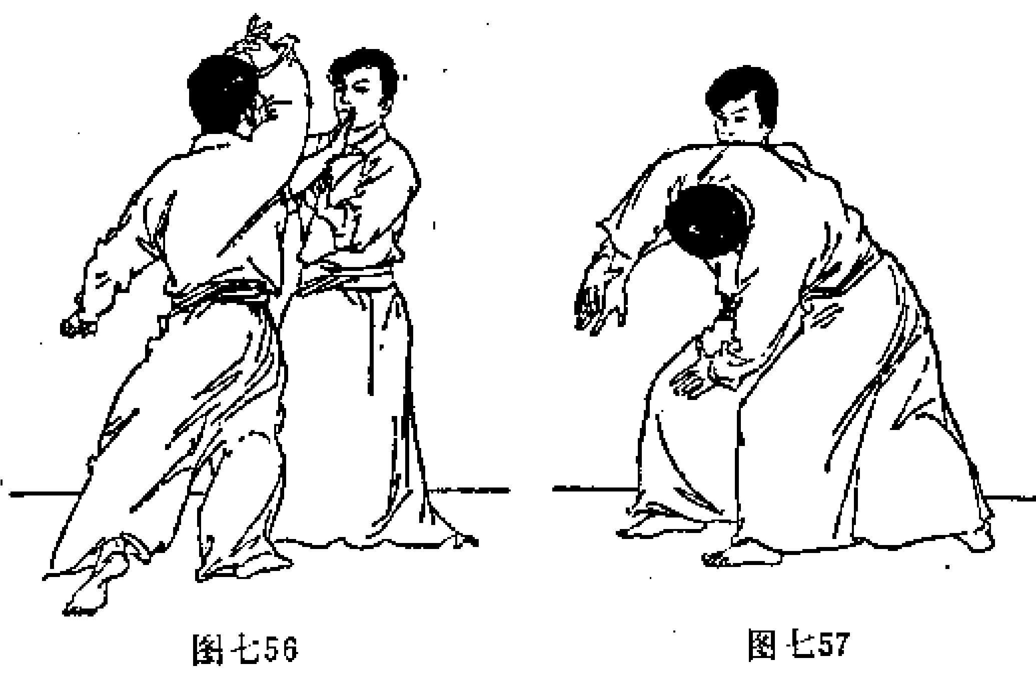
（九）正面攻击第三式（扭手）立技

第三式（扭手）是锻炼手腕、肘关节等的技法。此技法也是以第一式（抑胳膊）为基本而成的，简而言之就是抓腕加上关节技法。正面攻击第三式其中也包含着最基本的技术，是靠抓腕技法控制对方的腕关节。

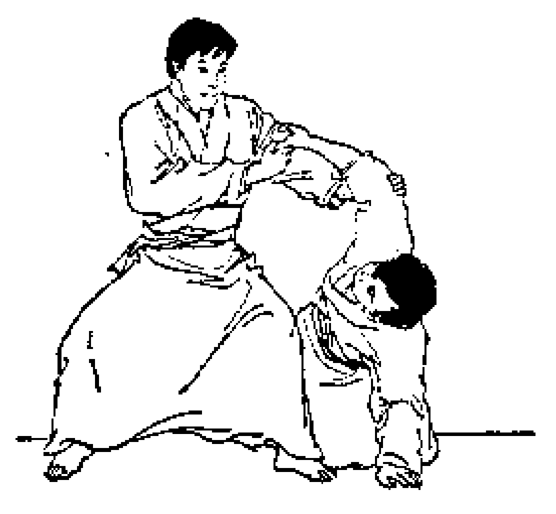
①当对方从正面用掌袭来时（图七56），右脚向前跨出，同时用两手控制对方（图七57）。

②用右手抓住对方手指，并将其稍向左扭并往上抬，以彻底瓦解对方体势（图七58、59）。

③用右手控制对方关节，同时用左手反抓对方右手背，



图七56　　图七57



图七58



图七59

并往对方肩的左上方扭（图七60），同时用右手控制住对方右肘，从而彻底制住对方（图七61）。



图七60



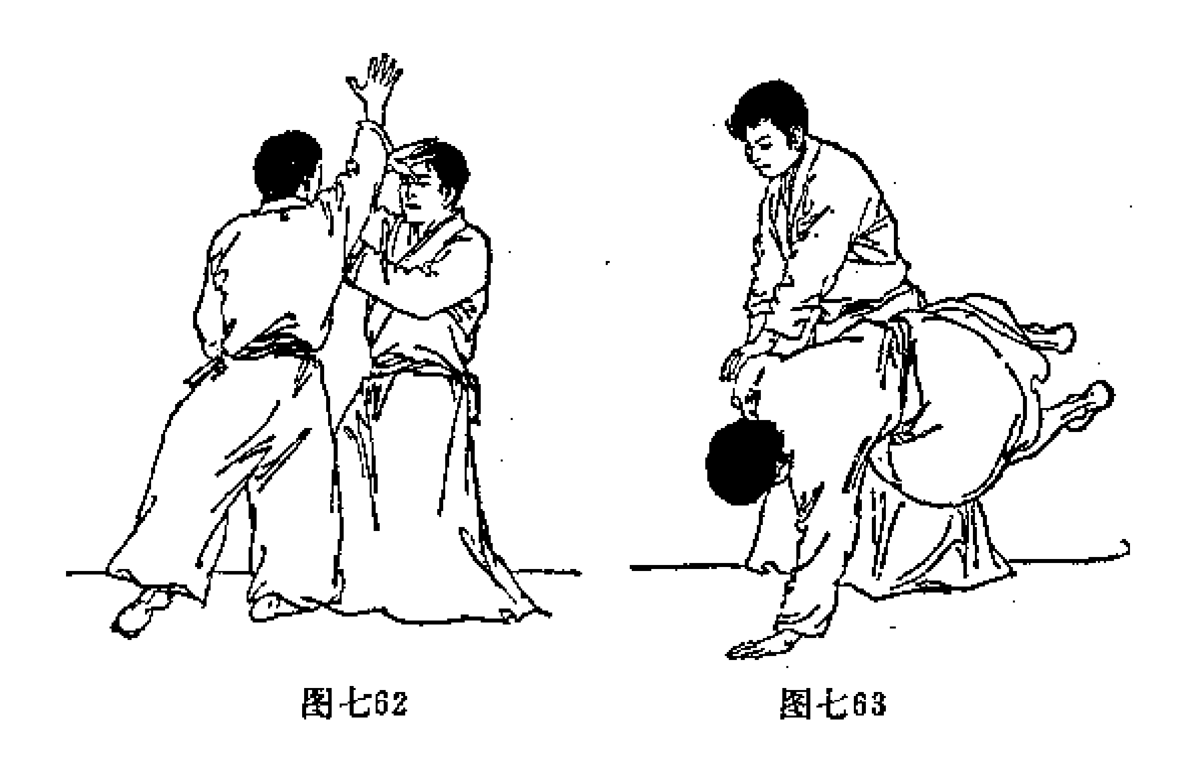
图七61

（十）正面攻击第四式（抑手腕）立技

第四式（抑手腕）就是攻击要害手腕，从而得到锻炼的技法。通过锻炼逐渐达到强化要害，而不怕攻击。

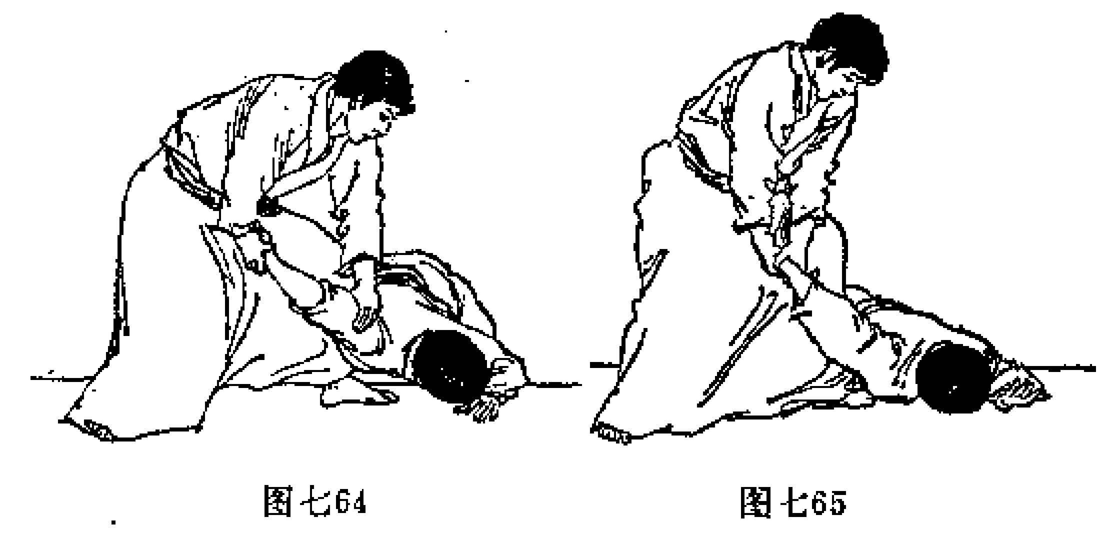
①当对方用掌从正面攻来时（图七62），右脚向前跨出，同时以两掌架住对方的右臂，瓦解其体势并摔倒之（图七63）。

②用右手抓住对方右手腕关节的同时，用自己的左手食



图七62　　图七63

指根压住对方的右手腕桡骨处。将全身的力集中于对方右手腕桡骨处，并稍向右扭，同时向对方右肩方向顶膝，从而彻底制住对方（图七64、65）。

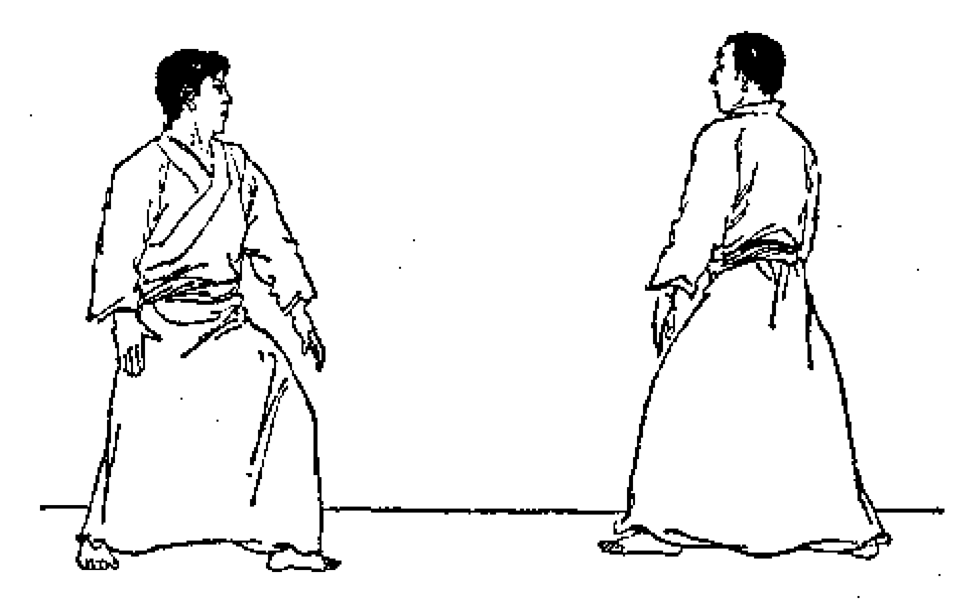


图七64　　图七65

（十一）冲击翻手

是对方用拳从正面冲击来时，躲过身体并制服之的技法。

①双方相对而立（图七66），当对方用右拳从正面冲击



图七66

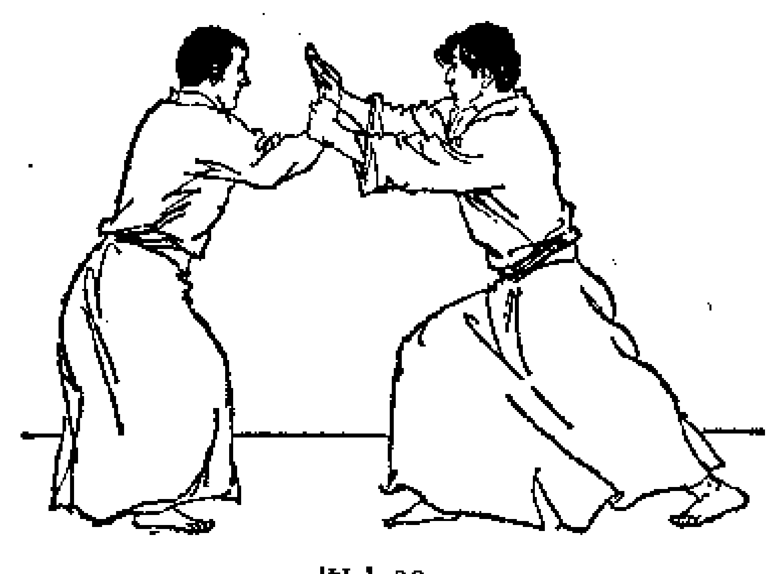
来时，以入身进入对方右侧，以左脚为轴向右大背转，闪过冲击（图七67）。



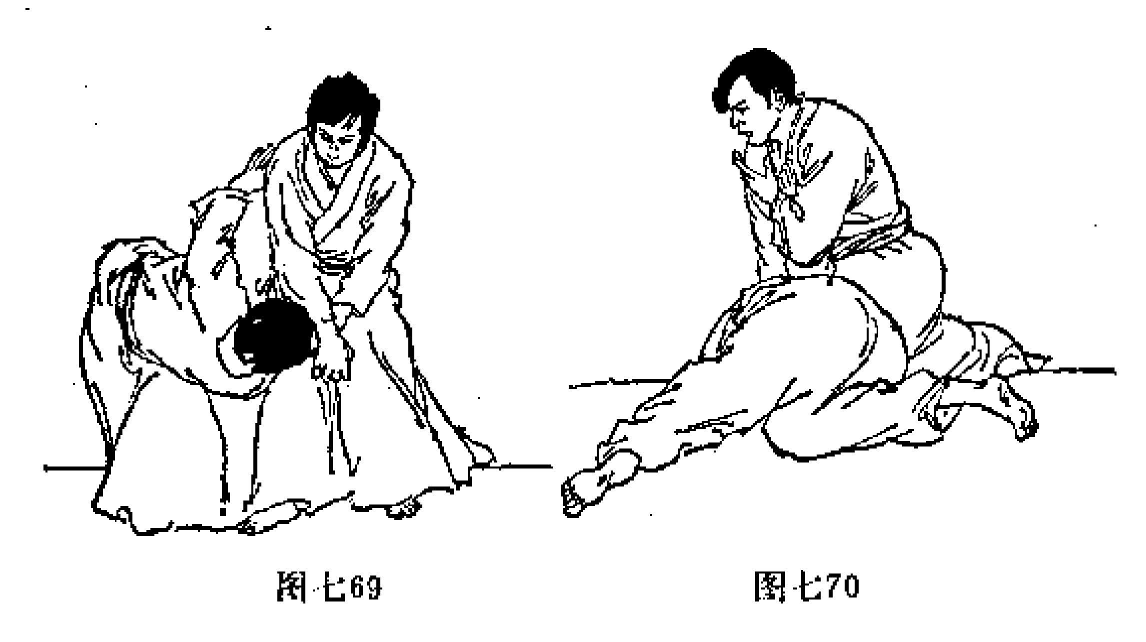
图七67

②用左手抓住对方右手背，再将右手加在手背上，将对方右手腕向左翻转，同时进一步背转而将其摔倒（图七68、69）。

③用右手掌架着对方右肘，把对方倒扣过来，并抓住制服之（图七70）。



图七68



图七69　　图七70

（十二）半身半立单手取四方摔

所谓半身半立，就是对方站立，自己端跪着，也叫半座半立。对方攻击时，自己以座式自如地控制对方并运用各种技法，因此是合气道锻炼动作中最有代表性的动作之一。

①当对方用左手来拿右手腕时（图七71），以右手掌划弧，大幅度抬起。同时，用左手抓住对方左手腕(图七72)。

②上动不停。自己右膝一边向对方右侧面转，一边进一



图七71



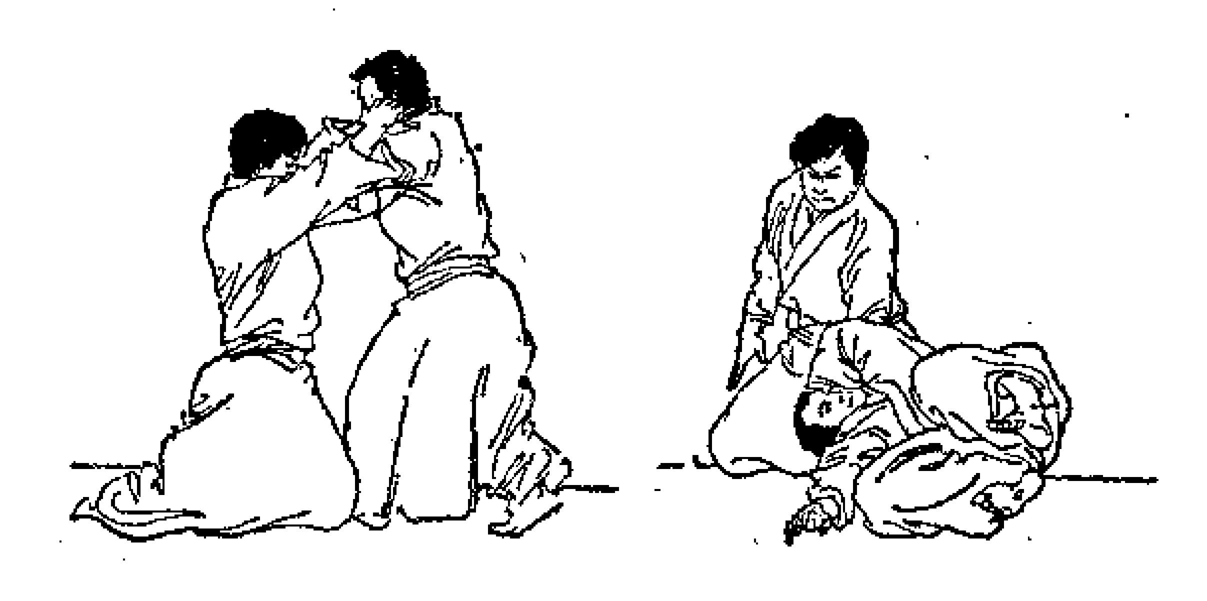
图七72

步从右向左大反转，将对方左手同自己手掌一起向下劈，从而彻底摔倒对方（图七73、74）。

（十三）后两手腕取四方摔

是两手腕被对方从背后抓住时的技法。此时，动作呈螺旋状，这是在哪个技法中都有的基本动作。

①当对方转到后面来拿自己的手腕时，左脚向自己的前方跨出一步，两手稍微前伸向内翻成螺旋状，同时大幅度抬起（图七75）。



图七73　　　　图七74



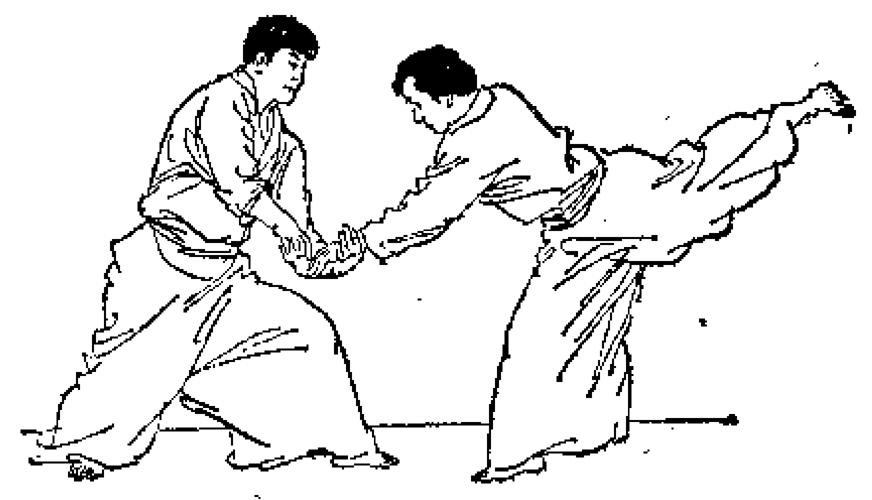
图七75

②以两脚为轴，向右约转180度，同时用双手抓住对方左手腕（图七76、77）。

③左手扭对方左手腕，右脚向自己前方大跨一步，再左转体180度，抓住对方左手腕高高举起（图七78）。随之左脚前出一步，同时两手臂下劈而摔倒对方（图七79）。



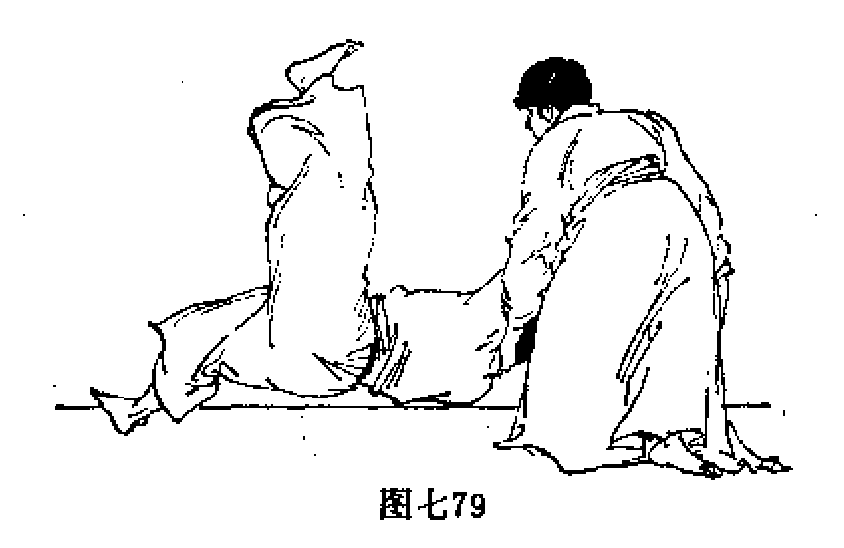
图七76



图七77



图七78

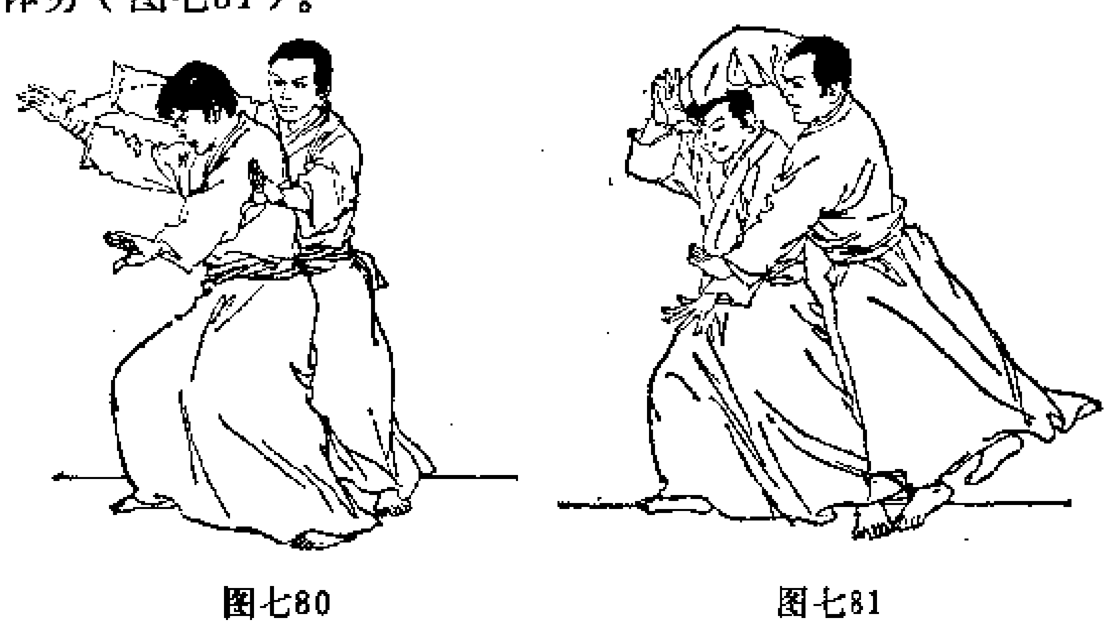


图七79

（十四）后两手腕取入身摔

①当对方转到后面来拿自己两手腕时，一边利用对方的动作，一边两手掌成螺旋状划弧抬起（图七80）。

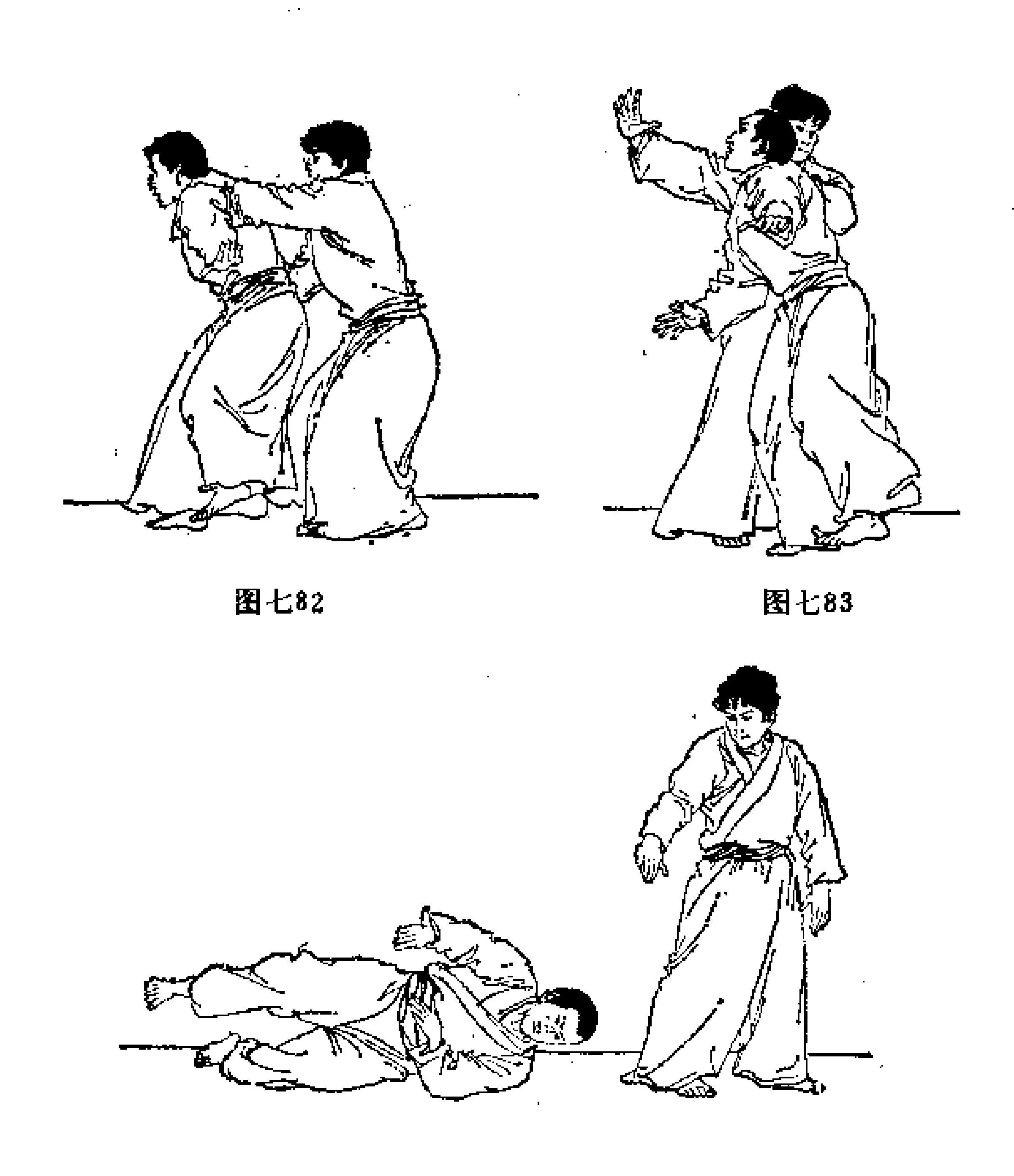
②身体从对方侧面转向后方，同时劈下两掌而瓦解对方体势（图七81）。



图七80　　图七81

③用左手卡住对方的后脖子，同时以左脚为轴向左大背转（图七82）。

④如果对方想稳定其体势，以左脚为轴向右翻转，用右手掌击对方下巴、面部，进而将其摔倒（图七83、84）。



图七82

图七83

图七84

（十五）单手取内回转摔

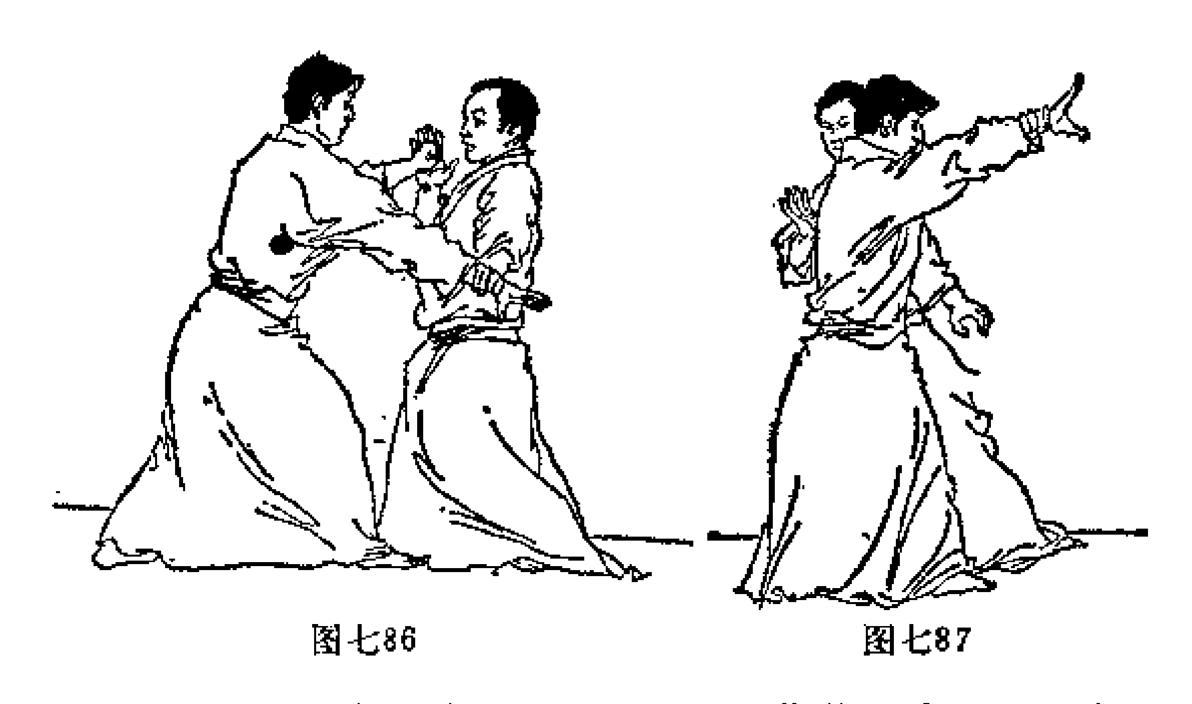
合气道的动作常常要求圆滑，而且不仅是单面的，还要求是空间的圆滑。回转摔就是这个意思，即是双方一起成球形的技法。

①当对方来抓右手腕时（图七85），右脚向对方左侧转



图七85

一步，用左拳制住对方的头（图七86），左脚前进一步，接着向右转180度。此时，右手掌向上砍（图七87），同时，右脚向后撤一步，两手一边牵制对方左手，一边劈下（图七88），



图七86　　图七87

②用右手抓住对方手腕，用左手抓住其后脖子，通过两掌发出呼吸力，同时前进右步，将对方以旋转状摔倒（图七89、90）。



图七88



图七89

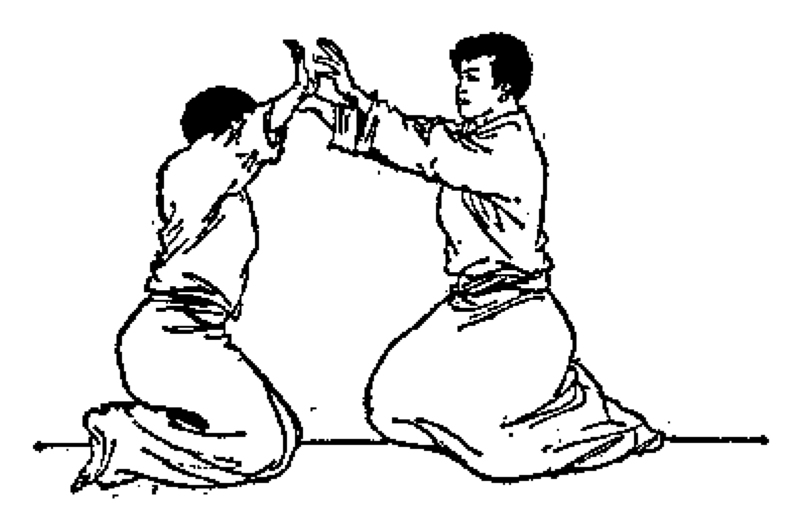


图七90

（十六）侧面攻击第三式座技

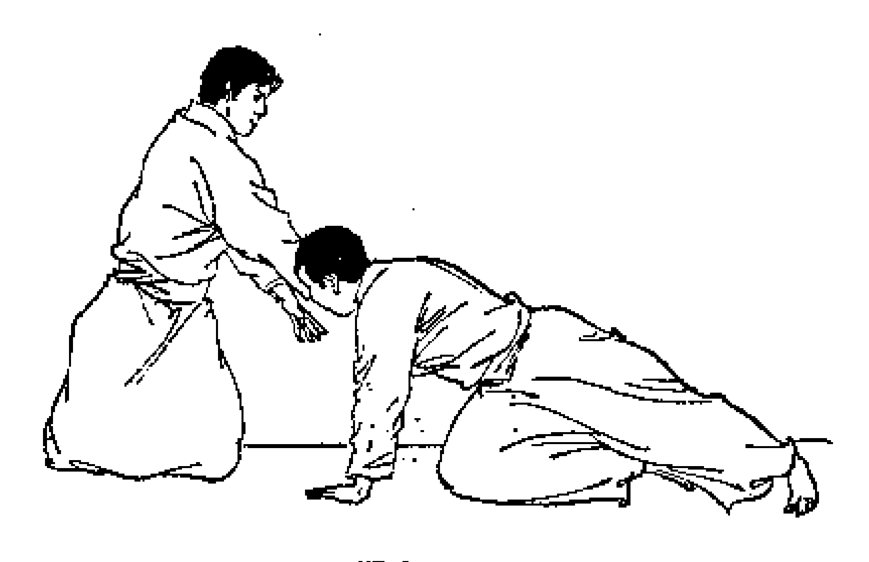
是双方对跪着，对方来攻击侧面时以第三式（扭手）制服之的技法。

①当对方用右手来击左侧面时，用右手掌击对方面部，以左手掌击对方右臂（图七91）。



图七91

②随即以右膝为中心大幅度左背转，从而瓦解了对方身体（图七92）。接着用右手向下翻转对方右手腕，同时以左手掌向前架住对方右肘（图七93）。

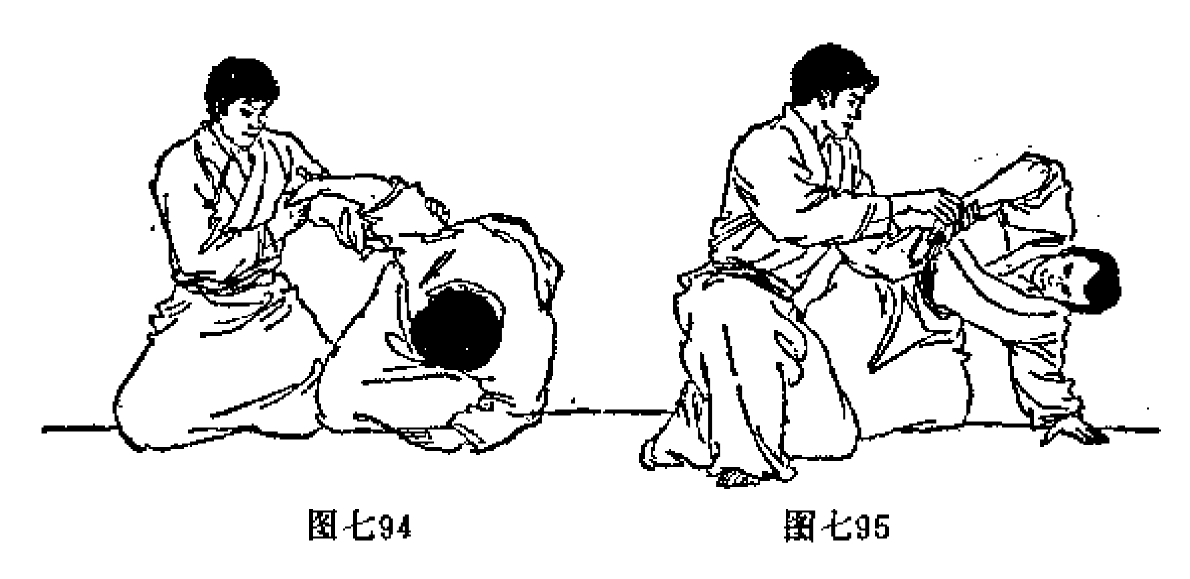


图七92



图七93

③用右手抓住对方手指部分，并向其肩方向推（图七94），随后左手抓住其手背，左右手一起翻转（图七95）。接着用左手将对方右手向其肩的方向扭转，同时用右手控制对方，并瓦解之（图七96）。

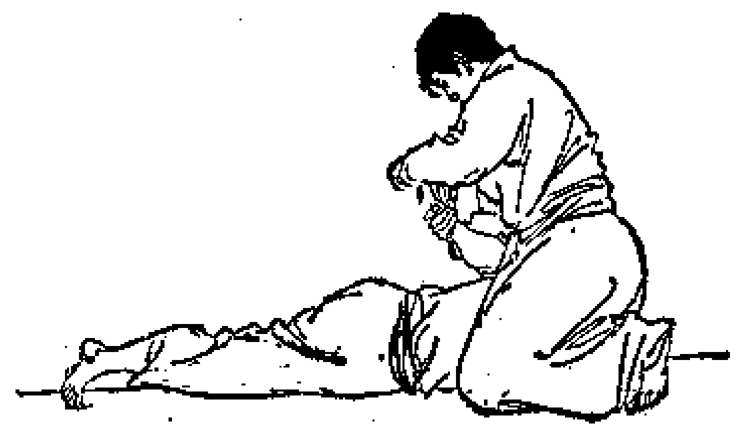


图七94　　　　　　图七95

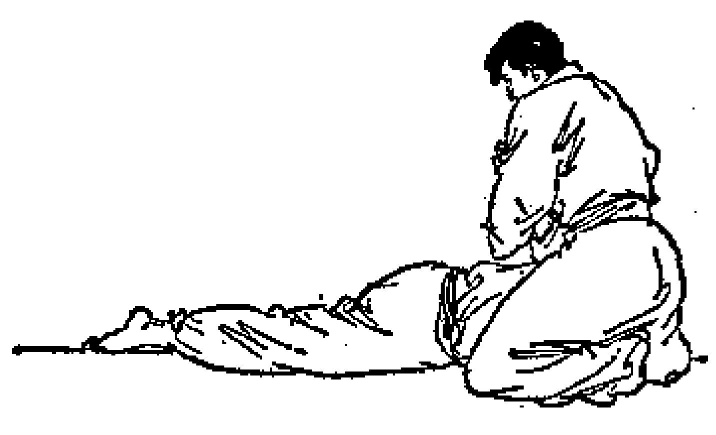
④通过对方的右胳膊，向前方旋转其身体，同时将其倒扣，从而制服之（图七97）。

（十七）夺短剑第五式

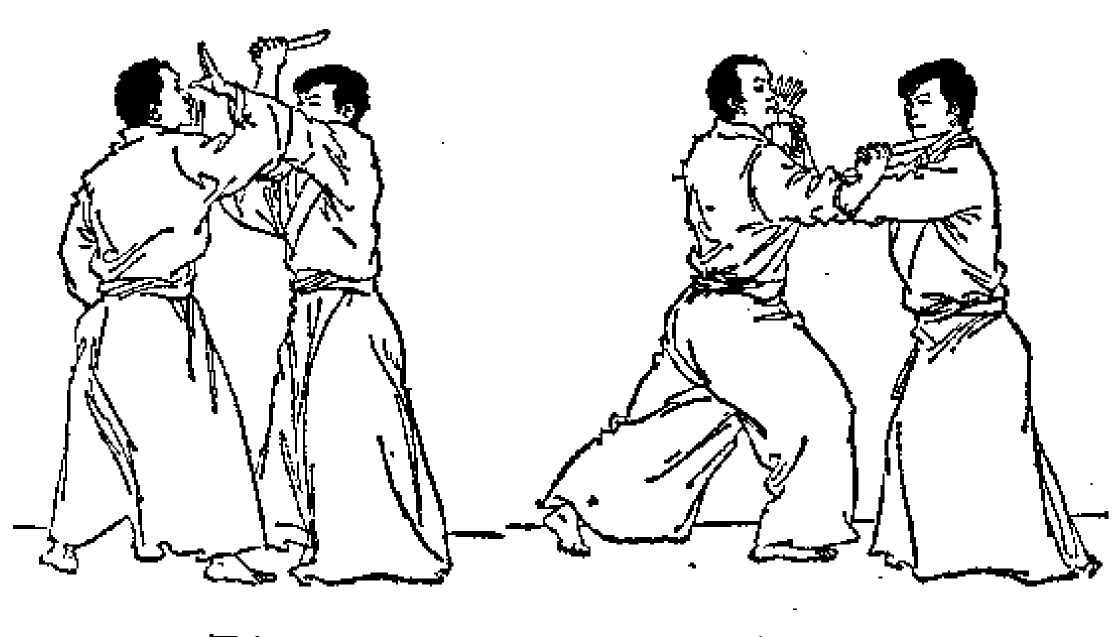
是以徒手对付对方举短剑来攻击时，将对方倒扣，再控制住对方，使其手臂不能动弹，进而夺取短剑的防守技法



图七96



图七97

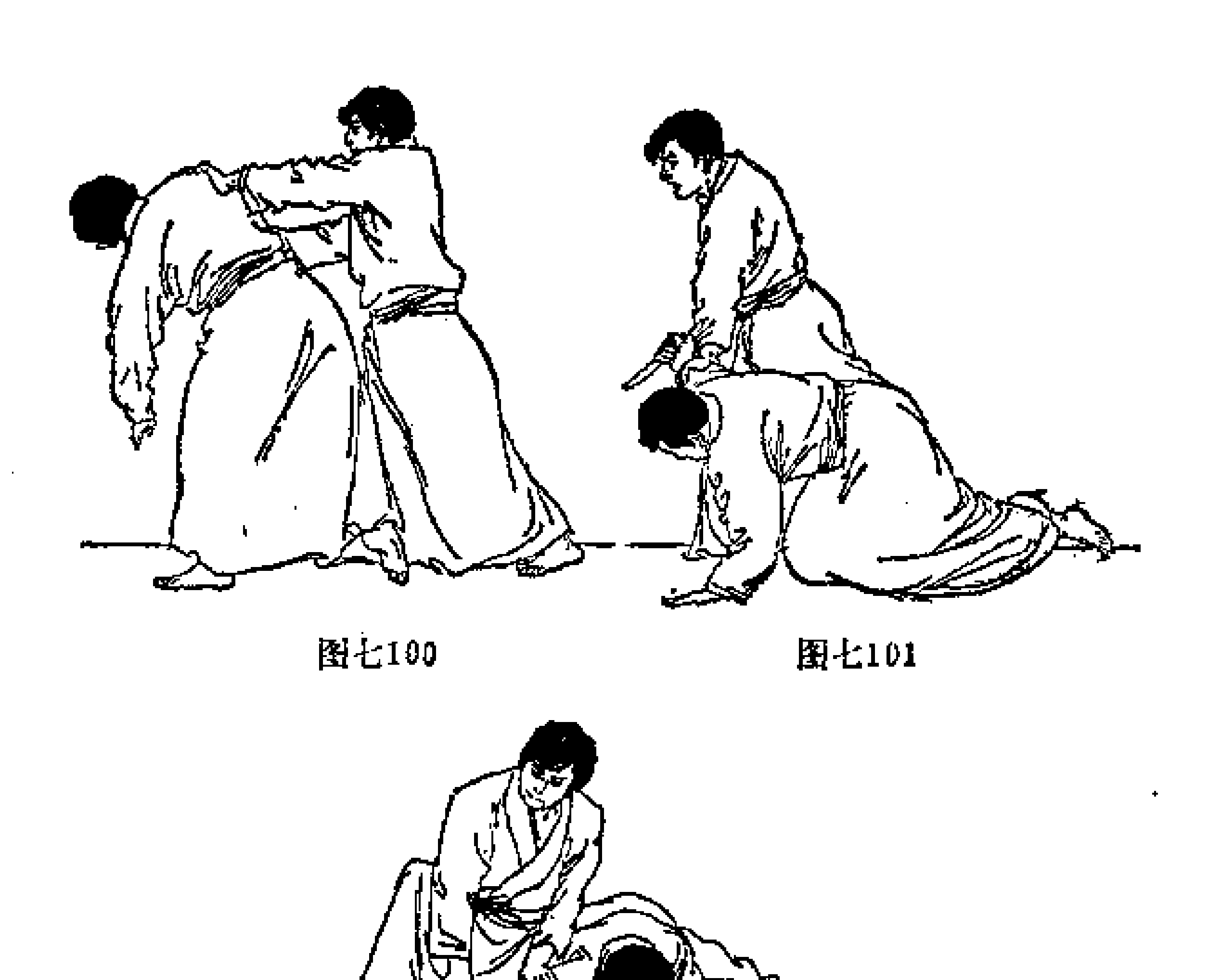


图七98　　图七99

（第五式即夺短剑）。

①当对方右手提着短剑从侧面攻击而来时，左脚跨向对方右侧一步，用右手掌攻击对方面部，用左手掌对付对方右臂（图七98、99）。

②用右手从内侧抓住对方右手腕，用左手架住对方右肘，同时以劈的动作将对方摔倒（图七100、101）。随后拉直对方右臂，用自己食指根部压着对方手背的下部，用力向右前方扭，进而夺取短剑（图七102）。



图七100

图七101

图七102

第八项

剑　道



一、剑道概述

剑道作为日本刀的现代搏击形式，它讲求技精气合，修心养性，并十分注重传统礼仪和法则。

剑道的用剑分木剑和竹剑两种。一般木剑用于练习基本动作，多用橙木、枇杷木制造。木剑又有长短两种，长剑长度为101.5厘米，短剑长度为31.5厘米，重200克至450克。竹剑用于练习对打和比赛，为四条竹子合成，剑长115厘米至119厘米，重375克至500克。

剑道选手需着规定的上衣和裤裙（以易吸汗水的棉织品为佳），上衣袖长以盖至肘部为宜，胸前附有绳索以利穿妥。裤裙长度须盖至足踝，但不可及地，以免踏上绊倒。男子一般是全套蓝色，女子则穿白色上衣，黑色裤裙。为防备对手的击打，剑道选手还需配带腰垂、护胸、头盔和手套等护具。腰垂是三块皮制条状物，绑于腰、髋部及腹股沟。护胸呈半圆状，是用皮革把竹片连制而成。头盔主要保护头部，重约6磅，主要部分为钢条面罩，两旁和中央有皮制下摆，保护喉部。手套也是皮革制成，以减低被对手击中时的疼

痛。

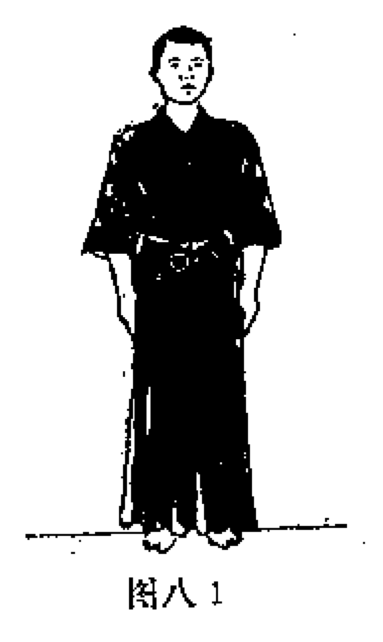
剑道比赛是在9米至11米见方的场地上进行的。三名裁判员在场内执法，一位主裁判在场外执法。比赛方式为限时制（通常为3分钟，先得两分者为胜或在限定时间内得分多者为胜）。得分方法是比赛者用竹剑击中对手的有效部位，包括面部（正、左、右）、手部（左、右）、腹部（左、右）及喉部。在剑道比赛中，赛手对裁判员的裁决，不得提出异议。

二、剑道的基础

（一）姿势（自然体）

剑道是从正确的身体站立姿势开始的，有正确的身体姿势才能形成正确的预备姿势和正确的身体动作。

自然体分为自然本体，右自然体，左自然体。



图八 1

①自然本体：左右脚稍微分开，重心在两足中间，膝关节稍放松伸直；挺胸、塌腰、收腹；头保持正直，目光平视（图八 1）。

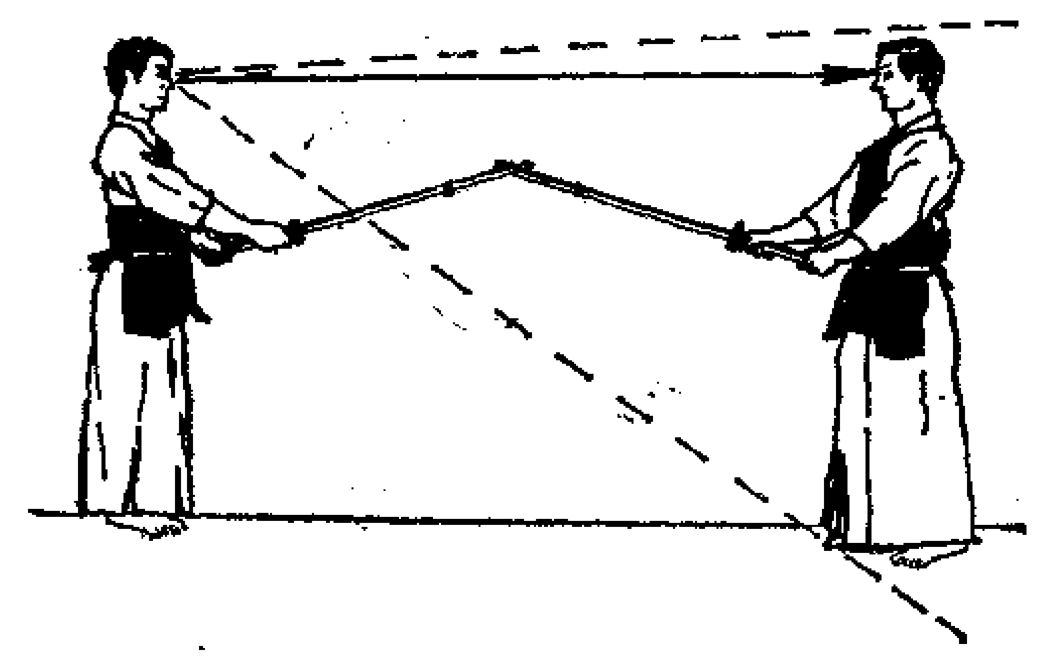
②左（右）自然体：从自然本体开始，左（右）脚向前踏出一脚长的距离。

（二）视野

眼直视对方眼睛，余光视对手的头到脚（图八 2）。

（三）预备姿势

1.中段的预备姿势：



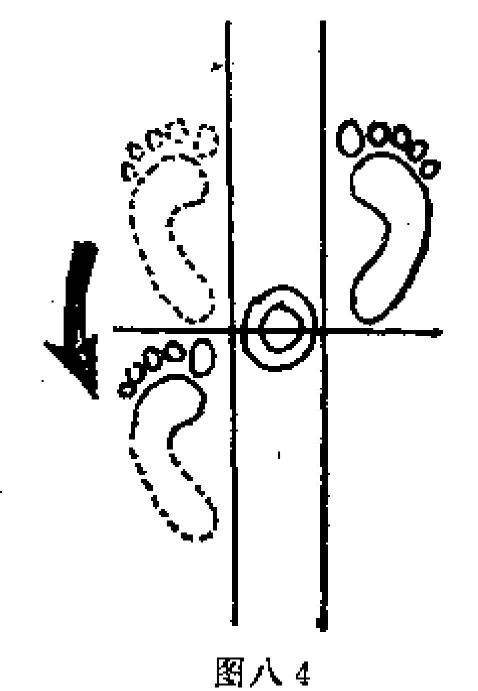
图八 2

这个预备姿势是攻防的基本姿势（参见图八5）。

①足的位置：两足左右平行分开；然后左脚后移，右脚脚跟与左脚尖在一条直线上，左脚跟稍提起；重心落在两脚之间，两膝微屈（图八3、4）。



图八 3



图八 4

②剑的预备方法：剑尖的位置与对手的咽喉部分一样高；左手在正中线上，离腹部约一拳远，右手握在靠近剑柄的部

位（图八5）。

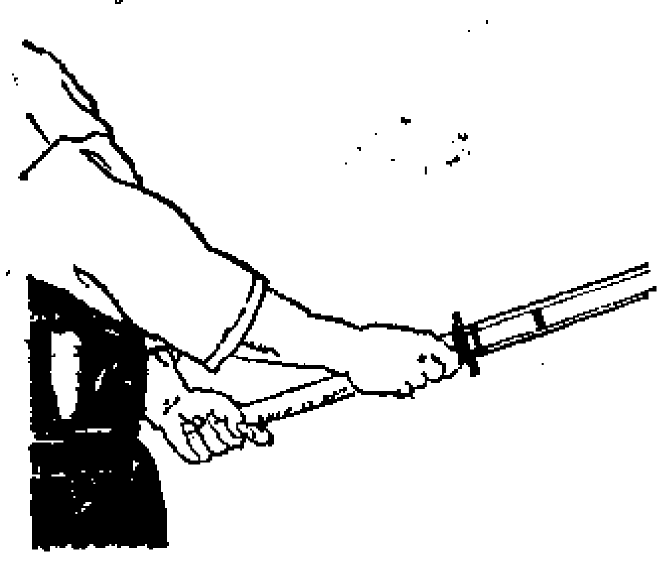


图八 5

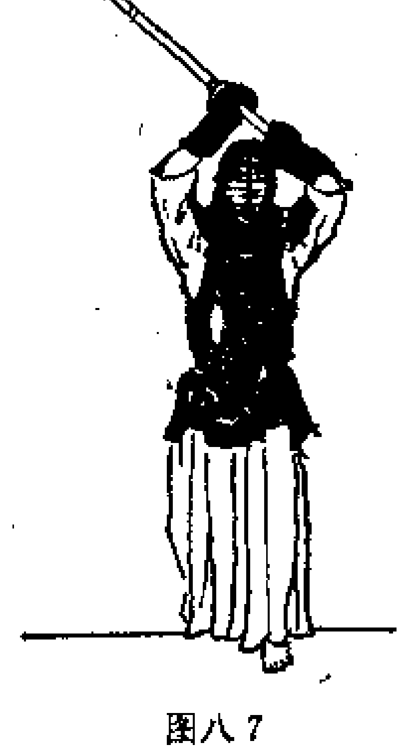
剑的握法：双手握住剑柄，拇指和食指轻握，手掌与剑柄有一定空隙（图八 6 ）。

2.上段预备姿势

实用于远距离作战。



图八 6



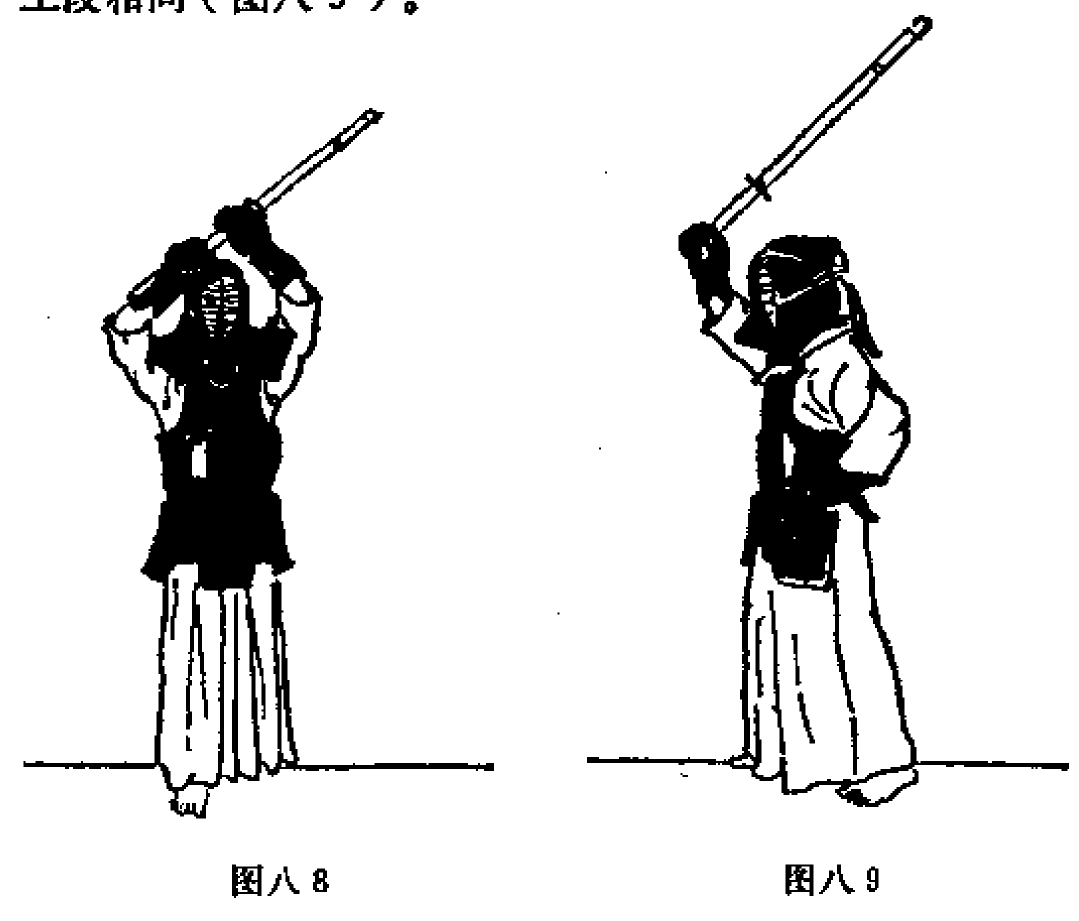
图八 7

①左双手上段（左脚在前时）：从中段预备姿势开始，把剑举过头顶，同时，左脚向前踏出一步。中心在两脚之间，剑尖朝右后（图八7）。

②右双手上段（右脚在前时）：从中段预备姿势开始，把剑举过头顶，同时，右脚向前踏出一步，剑尖朝左后（图八8）。

两种方法，左右手握的位置不同，前一种是右手在上，后一种是左手在上。

③右单手上段：中段预备姿势后，左手放开手柄收于腰间，右手把剑举过头顶，剑尖朝后上方。足的移动和右双手上段相同（图八9）。



图八8　　图八9

3.其它姿势：

①下段姿势：从中段预备姿势开始，剑尖朝前下方。其

它要求与中段一样（图八10）。



图八10

②八相的预备姿势（眼观六路式）：中段预备姿势开始，左（右）脚向前一步；屈臂，剑拿于右（左）侧，剑尖朝后上方；剑护手略高于肩（图八11）。

③斜剑预备姿势：左脚踏出半步，身体稍右转；双手握剑，剑尖从上向下放在右腰侧，剑尖指向斜后下方（图八12）

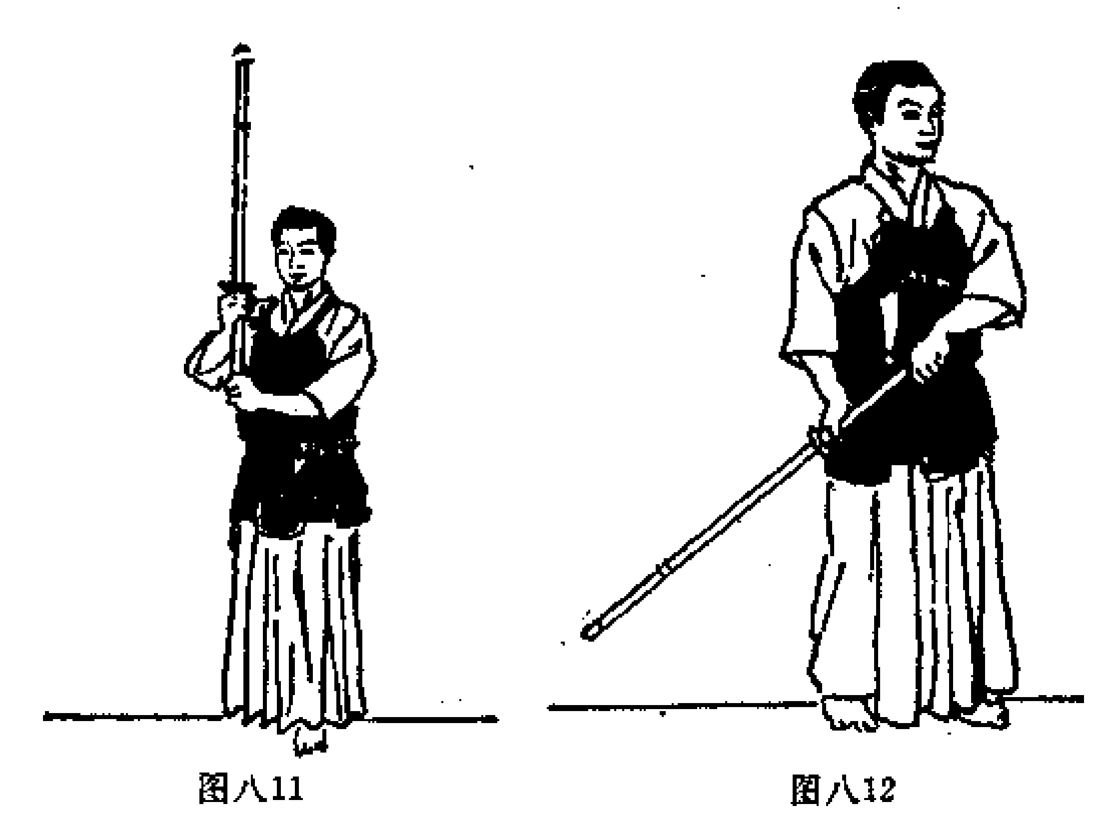
（四）步法

1.出步：

脚的运动方向和日常走路相似，左右足交替迈出或跨后（图八13）。

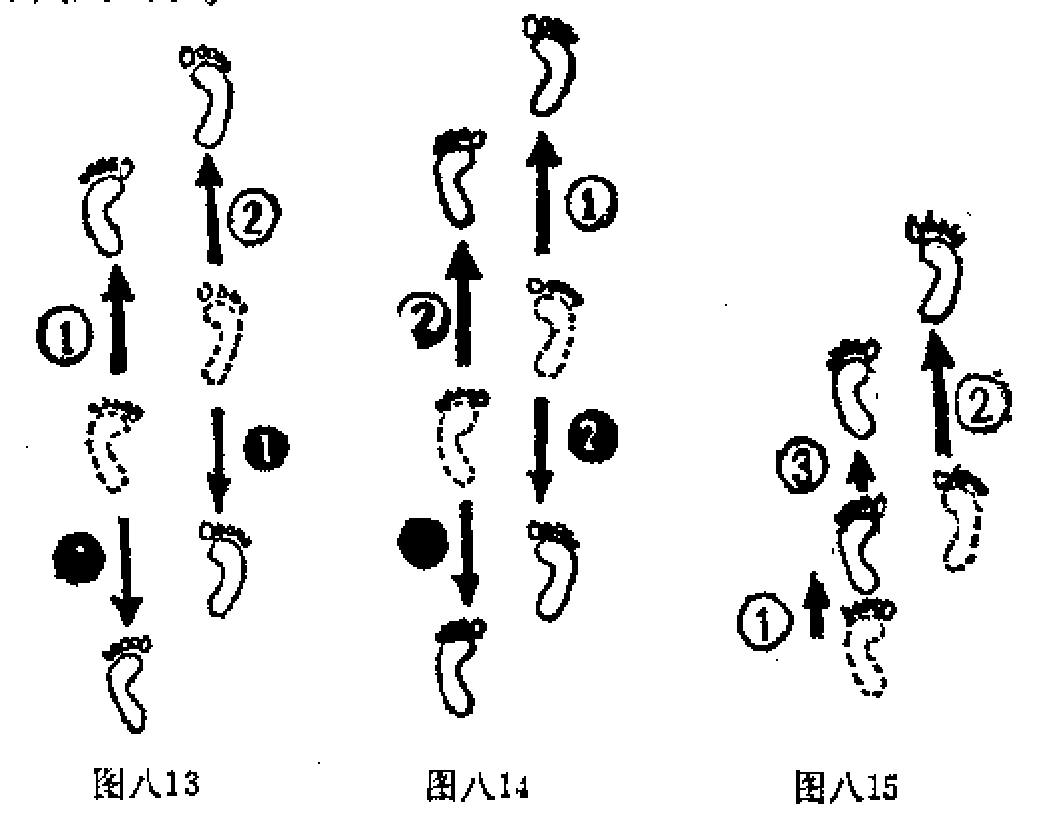
2.滑步：

后脚蹬地，前脚向前贴近地面滑出一步，接着后脚迅速跟上一步。注意前进中动作的连续性，重心保持平稳，后退



图八11　　图八12

时后方脚先向后贴近地面滑出一步，前方脚迅速跟着后退一步（图八14）。



图八13　　图八14　　图八15

3.侧躲闪步：

是滑步的一种，只是脚向侧向滑出。

4.垫步：

左脚向前踏半步（接近与右脚平行），然后右脚向前滑出一步，左脚迅速跟上成预备式（图八15）。

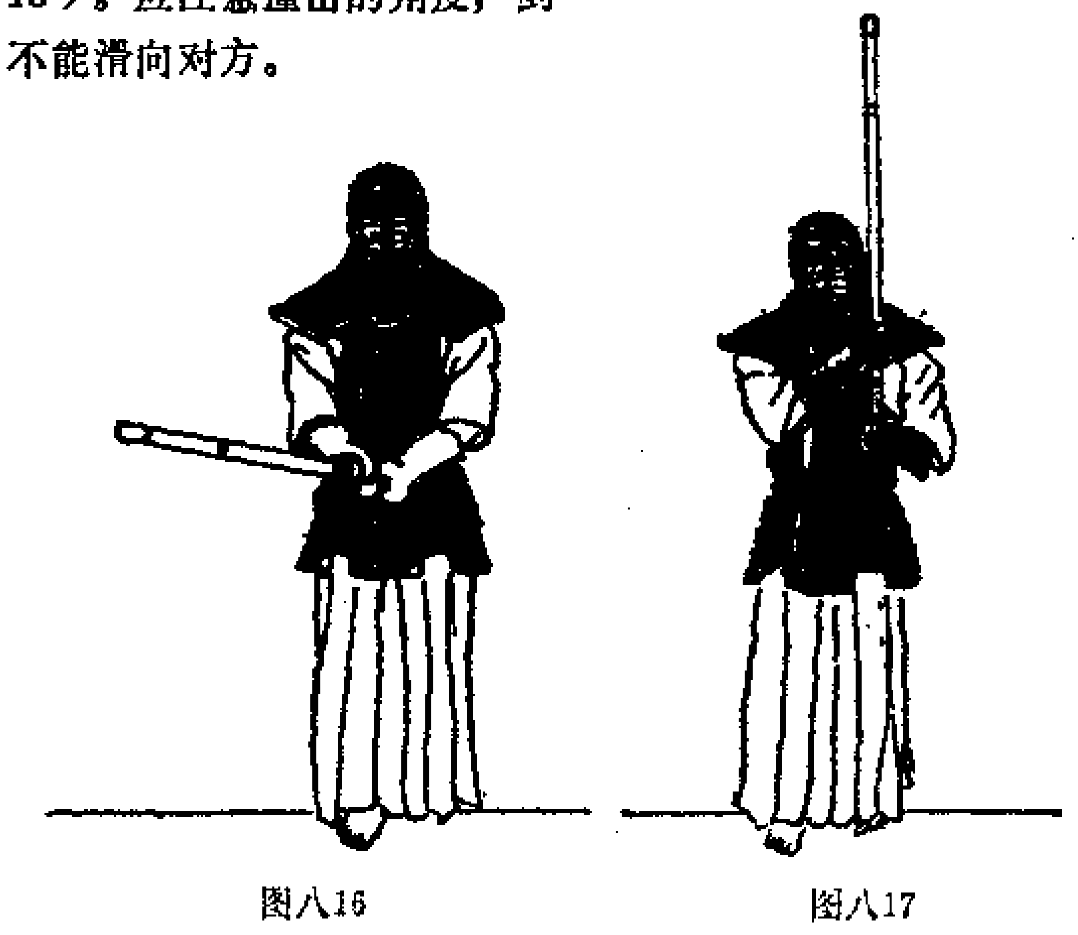
（五）防守的方法

1.正头部的防守：

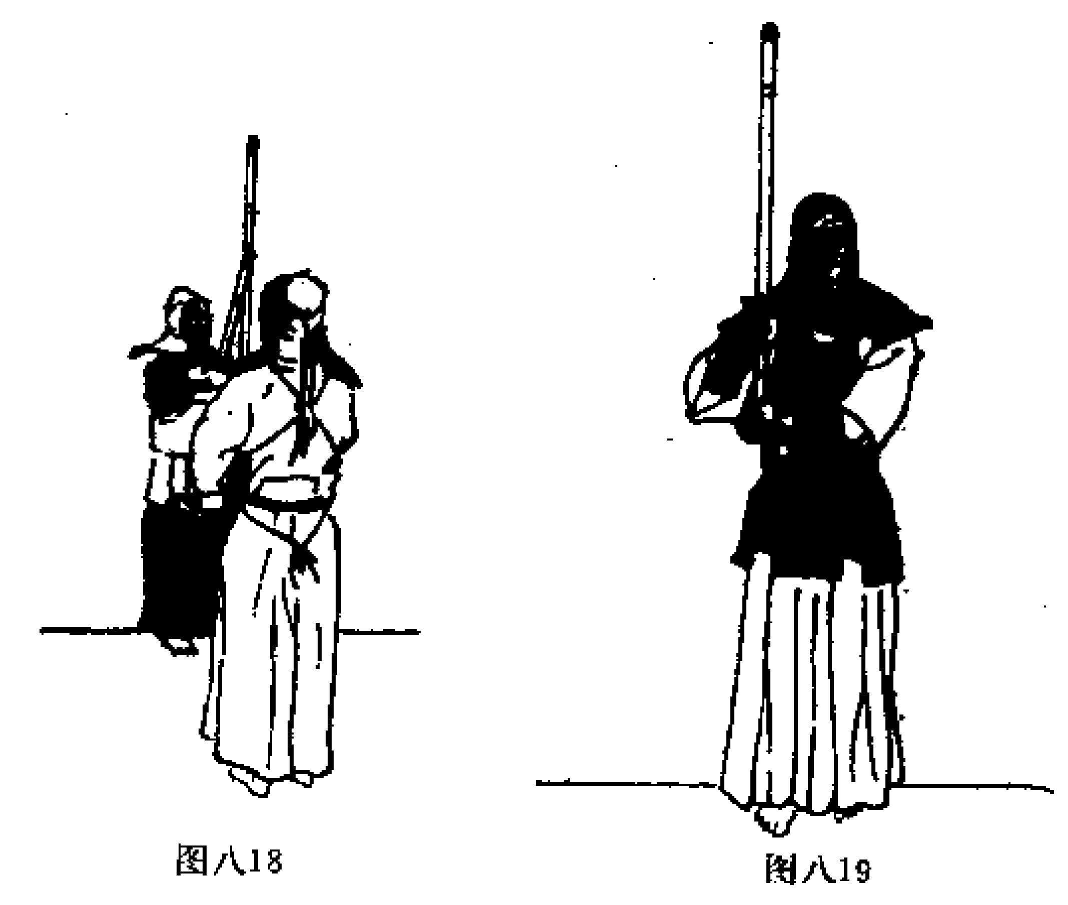
中段预备式；双手用力，使剑尖在水平线上向左右振动。但幅度不能超过肩宽（图八16）。

2.左侧头部的防守：

中段预备式；双手用力，使剑拉至左肩前垂立（图八17），当对方剑撞击时，握剑的双手外旋向外绞力（图八18）。应注意撞击的角度，剑不能滑向对方。



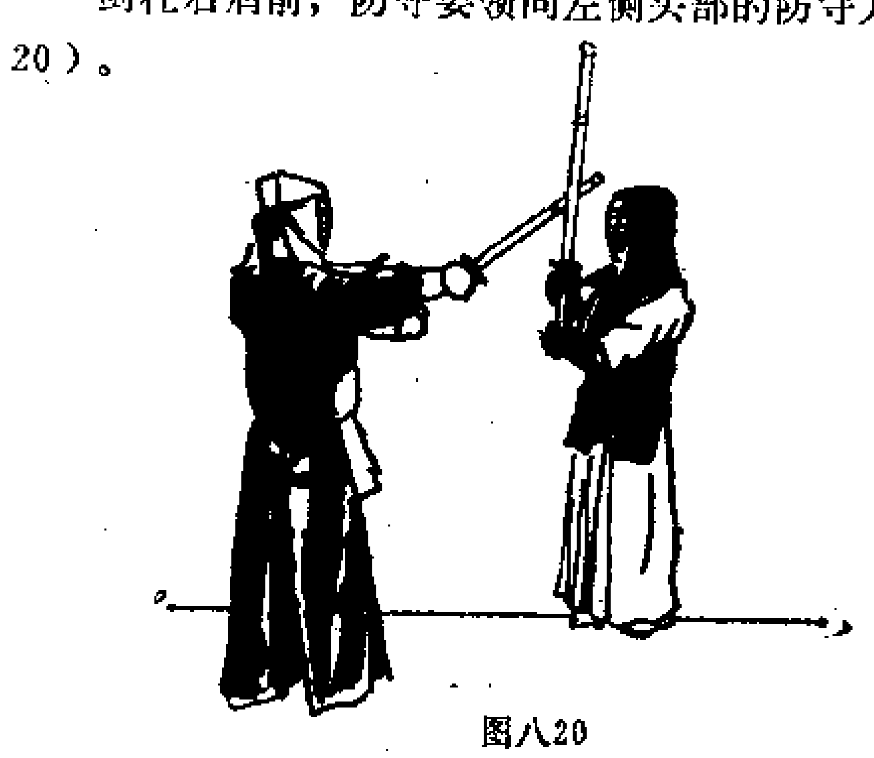
图八16　　图八17



图八18　　　　　　　　　　　　图八19

3.右侧头部的防守：

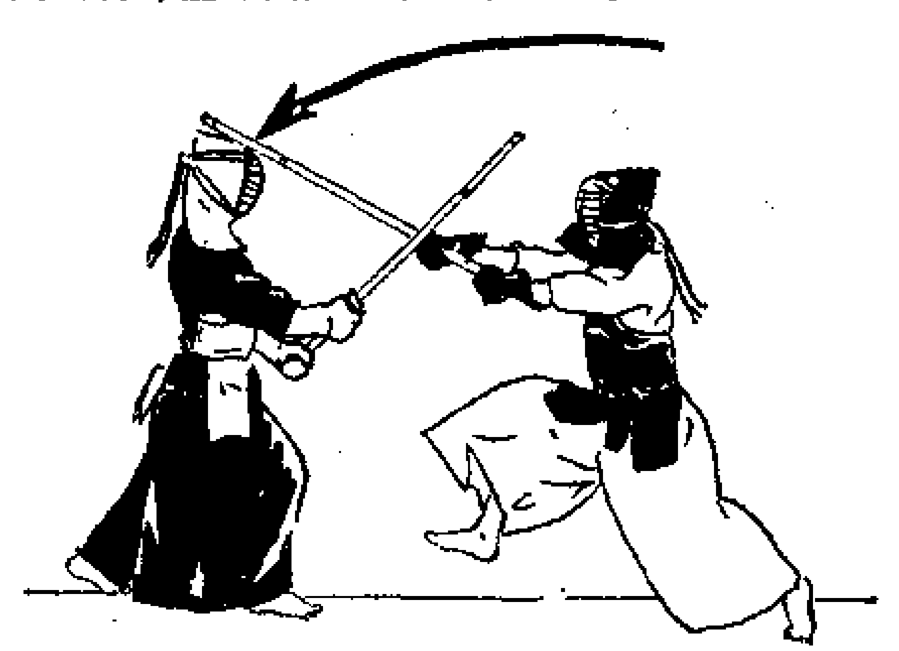
剑在右肩前，防守要领同左侧头部的防守方法（图八19、20）。



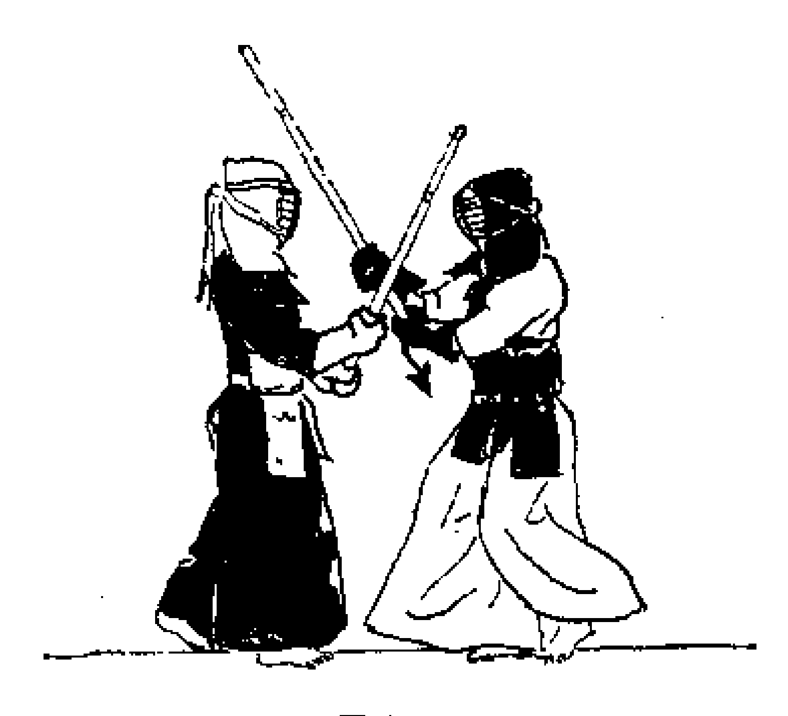
图八20

（六）冲撞的方法

向对方头部劈击，利用这过程进行冲撞。劈击对方头部后重心下降，向下引拉双手至腰的位置，用全身的力向下压的瞬间进行冲撞（图八21、22、23）。



图八21



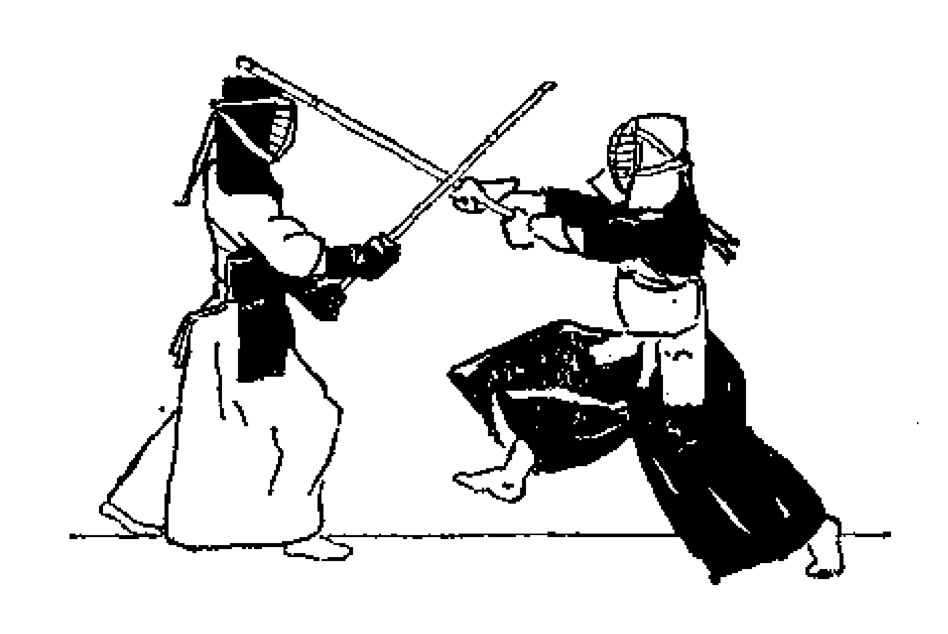
图八22



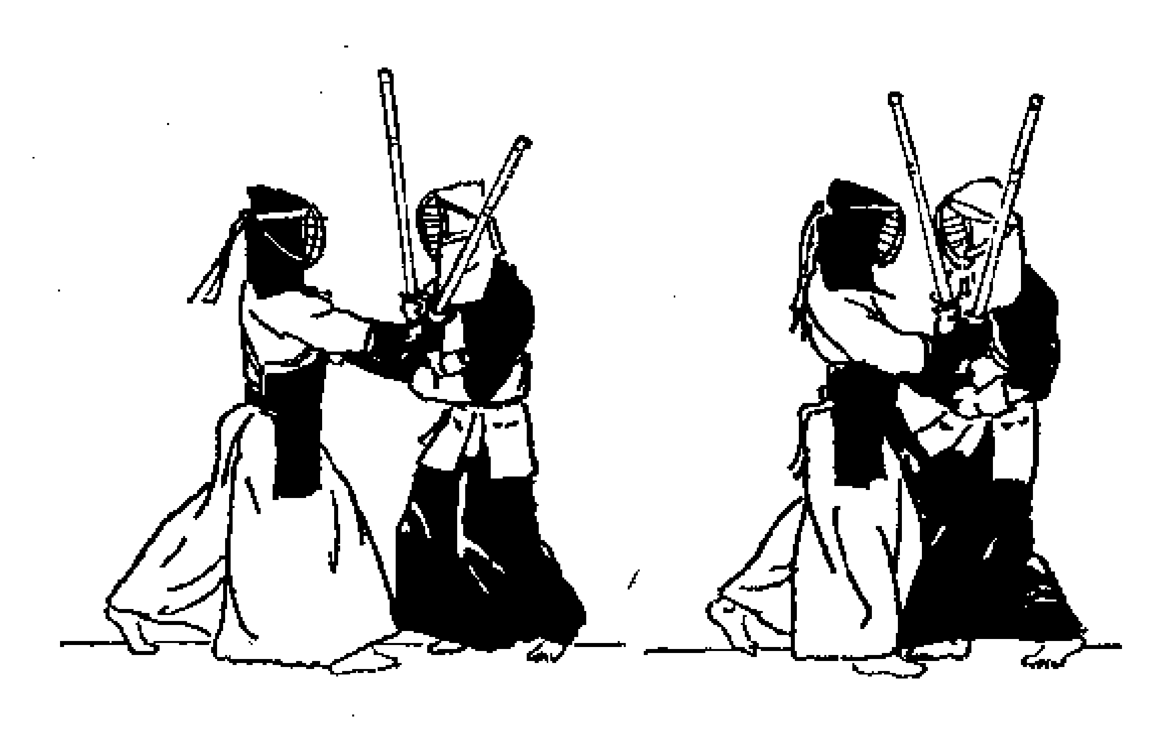
图八23

（七）冲撞的防守方法

攻者右臂充分伸直，向守者头部攻入，劈击守者的头部后，两手向腰部引拉的瞬间，守者重心快速前移，双手从下向对手的护盘部压（图八24、25、26）。



图八24



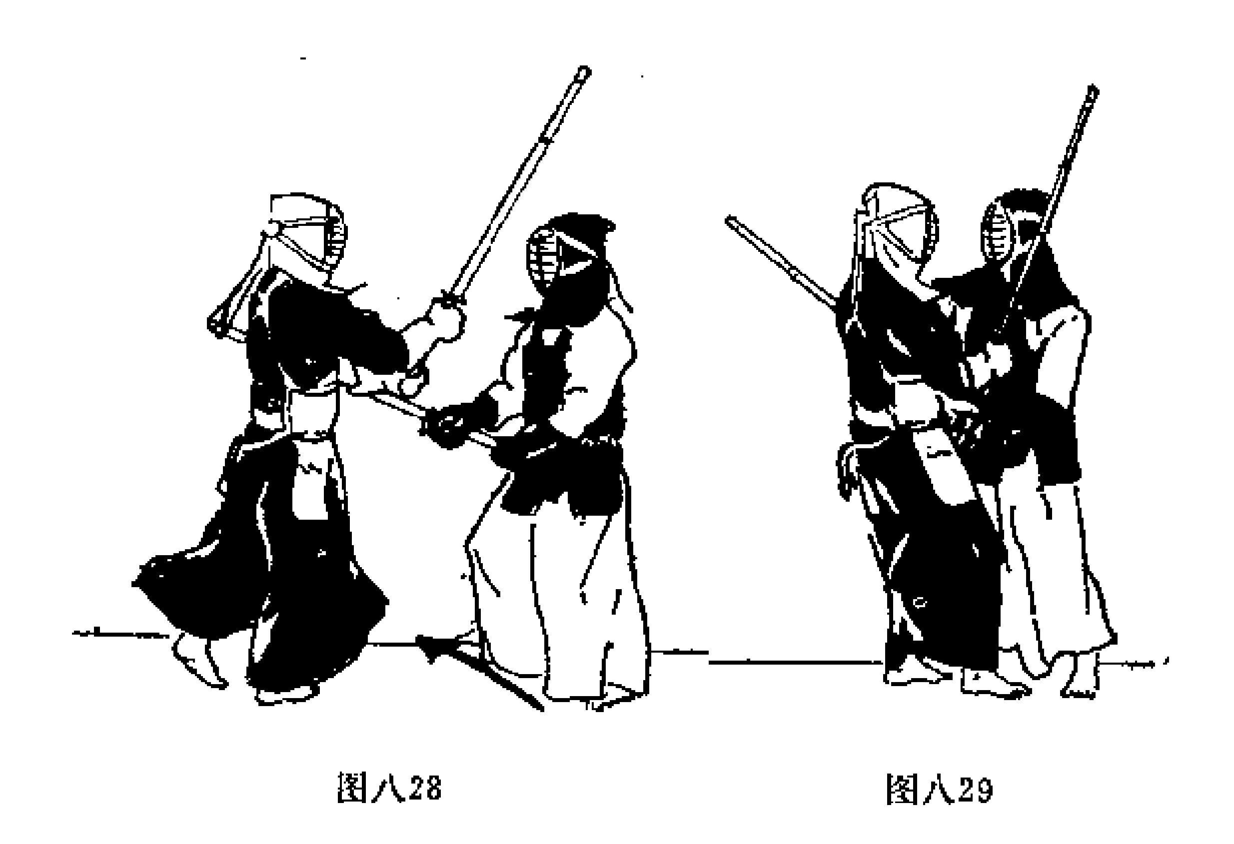
图八25　　图八26

（八）冲撞的躲闪防守方法

攻者右臂伸向守者头部劈击后，两手向腰引拉的瞬间，守者右脚向右斜前方滑出进行躲闪，然后重心移向右脚，用剑从横向压住攻者的剑（图八27、28、29）。



图八27



图八28　　图八29

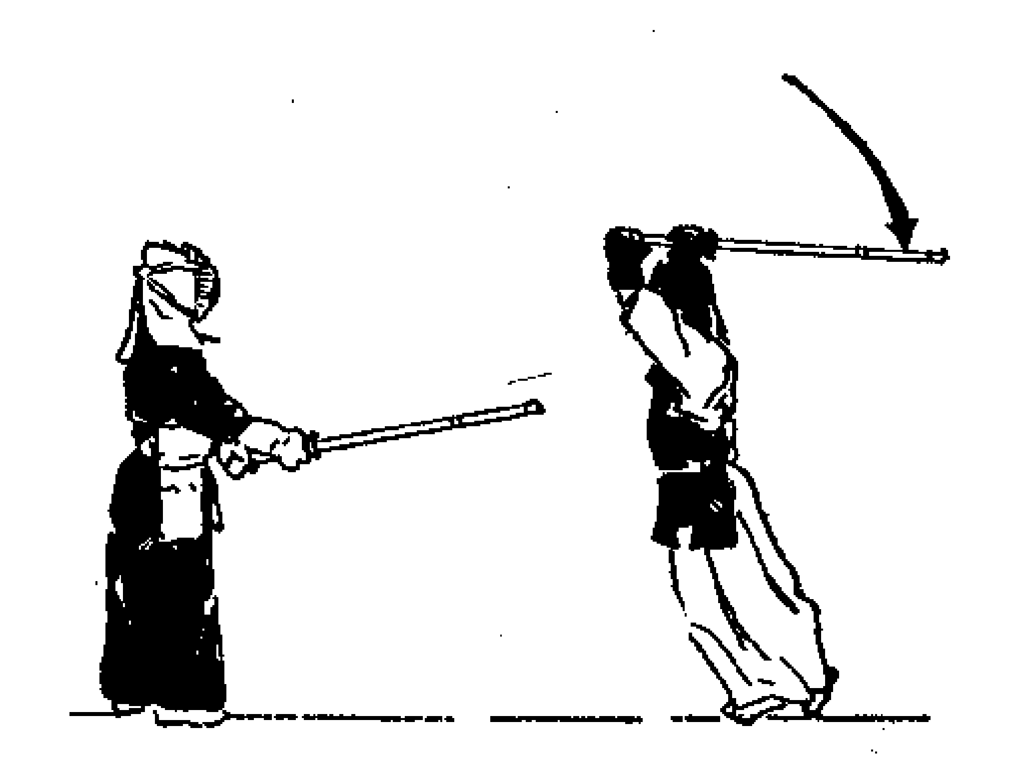
三、剑道的击刺方法

1.击（刺）面：

①正面击刺（跨步）：举剑于头顶时，上体向后侧斜；向前劈击时，右脚向前跨出一大步，用剑身前1/3处攻击对方头部（图八30、31、32）。

②左面击刺（滑步）：中段预备姿势；重心前移，同时，双手举剑于头顶；右脚向前滑出一步，同时手用力内转剑身在头上划弧至头右侧；剑从右斜侧劈向左斜下，劈击对方头的左侧面，左脚迅速跟进（图八33、34、35、36）。

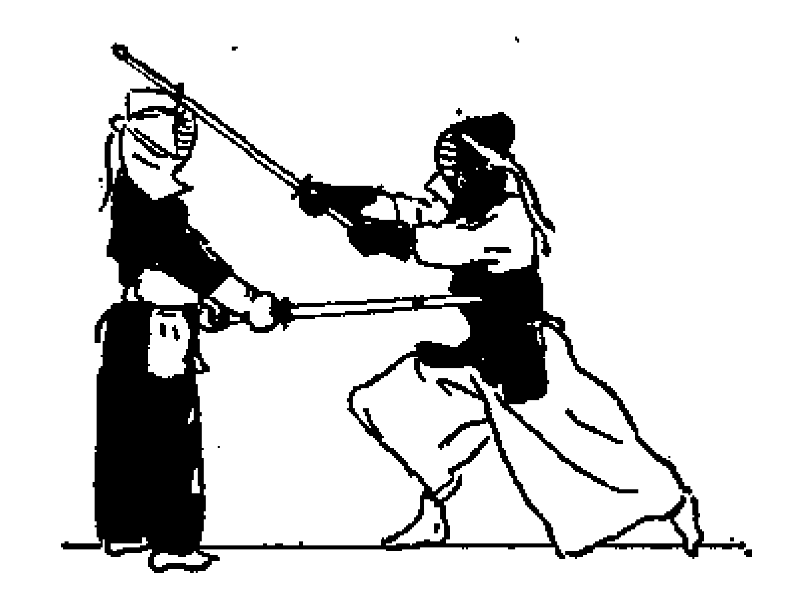
③右面击刺（滑步）：剑举头上后，双手用力使剑身在头上向左侧划弧，从左斜上向右斜下劈击对方右侧面45度处。其它过程同上（图八37、38、39）。



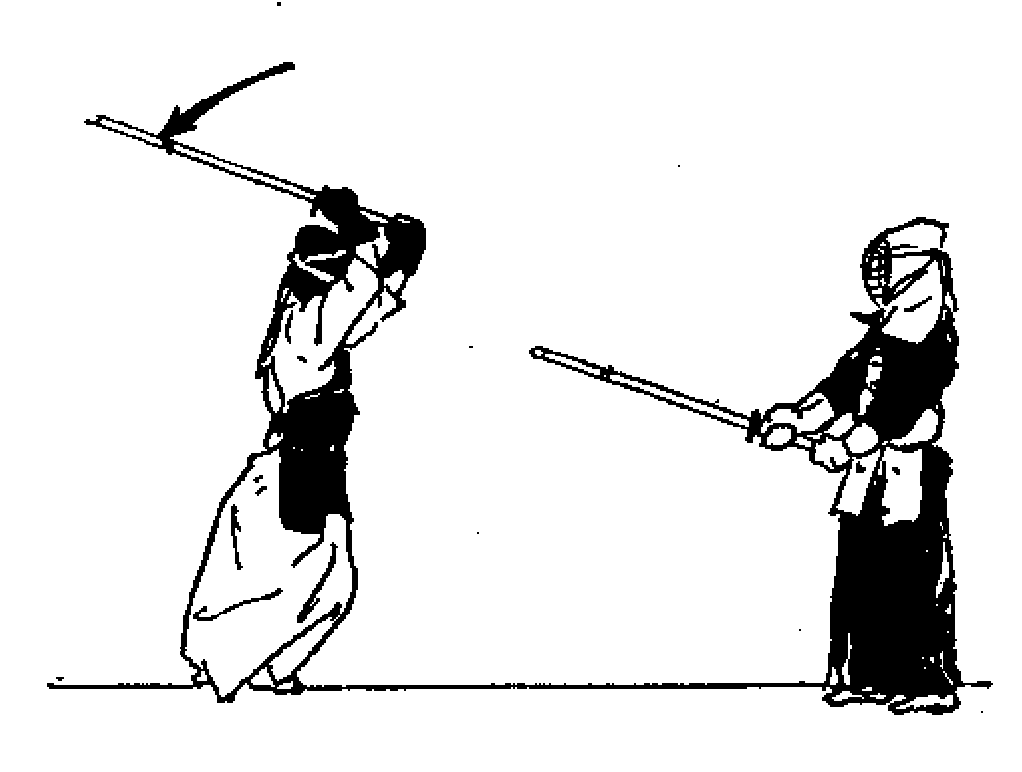
图八30



图八31

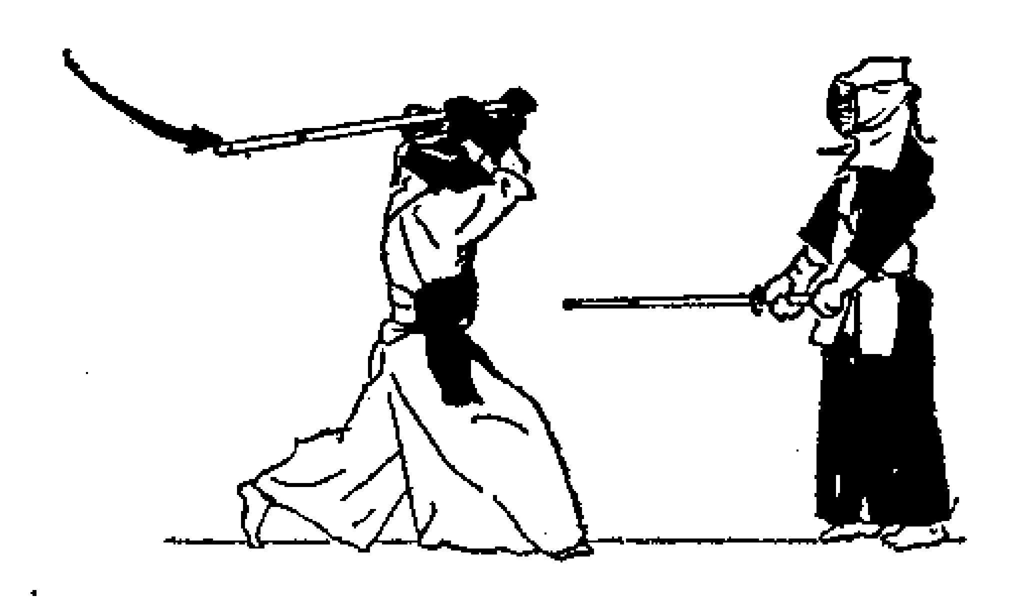


图八32



图八33

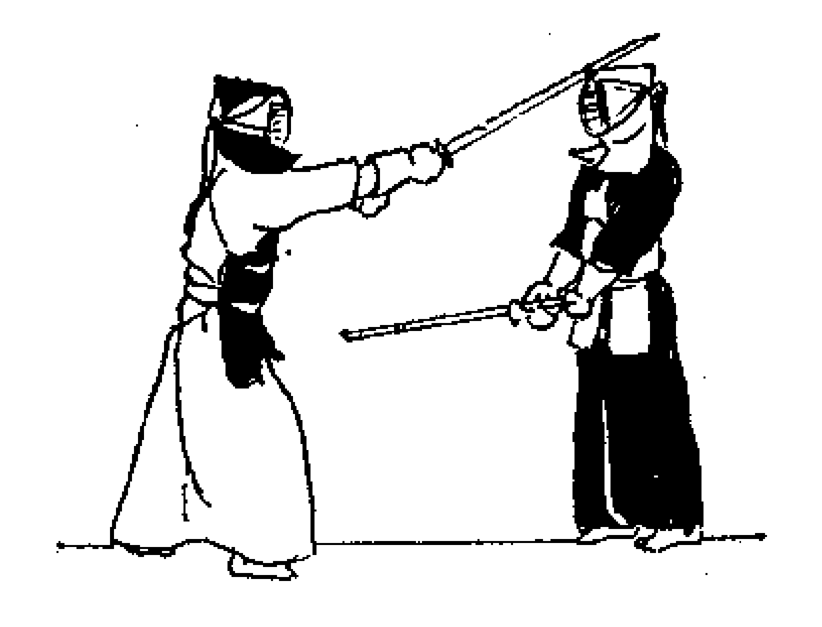




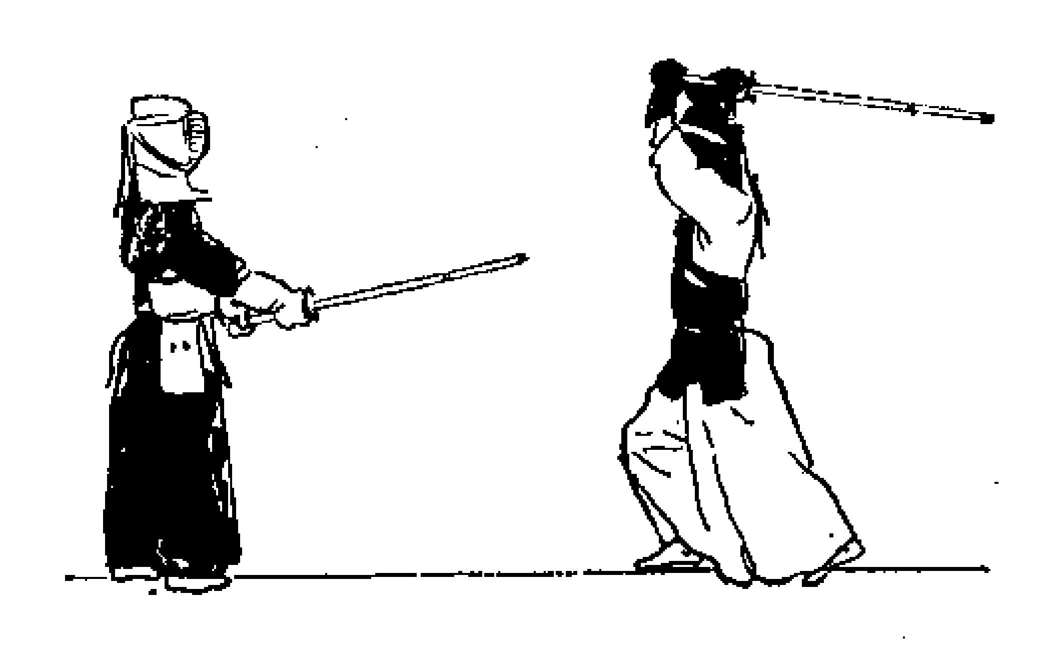
图八34



图八35



图八36

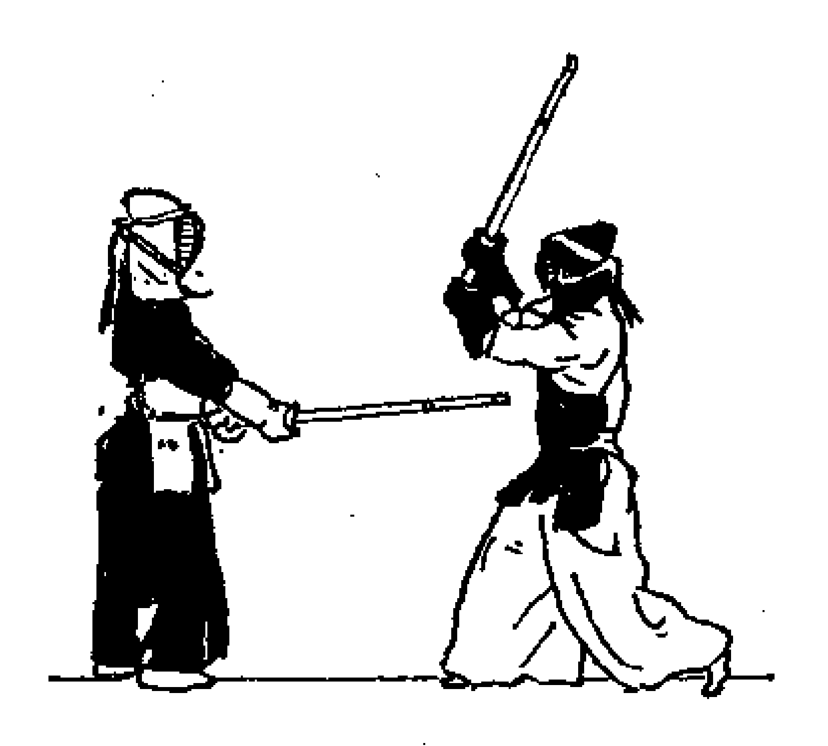


图八37

2.击刺腕部：

击刺腕的部位（图八40） 当对方右臂过屈或向前伸时可进行攻击。

动作要领：中段预备式；重心前移，右脚向前滑出一步；双手用力，使剑从头上经过对方剑的右侧向对方腕部劈



图八38



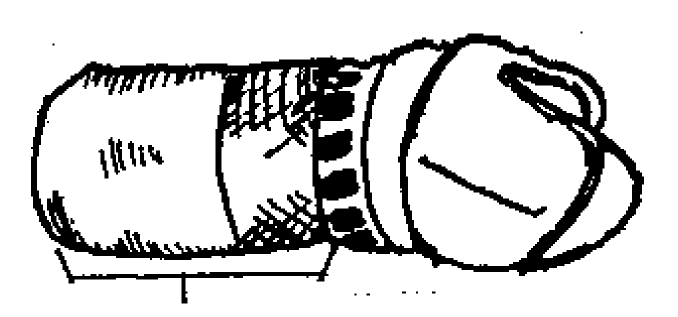
图八39

击，左脚迅速跟进（图八41、42、43）。

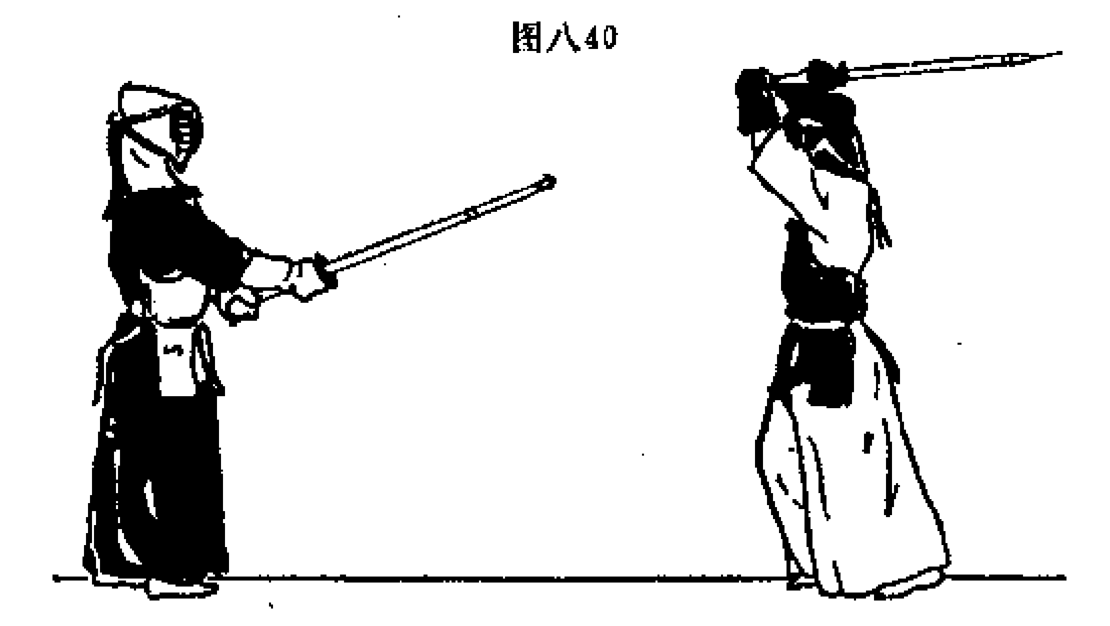
3.击刺腹部方法：

腹部的目标：是腹部护具部分（图八44）。

①击刺右腹的方法：中段预备式；对手重心前移向上举剑的同时，攻方举剑右足迅速向前滑出一步，向左拧转；右



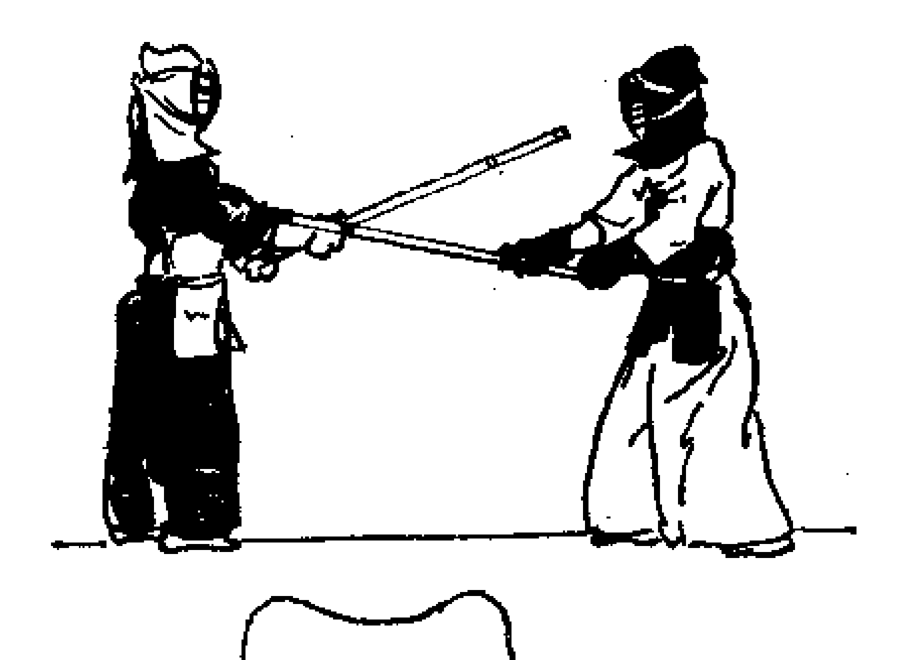
图八40



图八41



图八42



图八43



图八44

图八45

手使剑在头上方向左侧运动，拧手使剑从左斜上向右斜下劈击，右脚迅速跟进；右臂充分伸直击打对方右腹（图八45、46、47、48）。

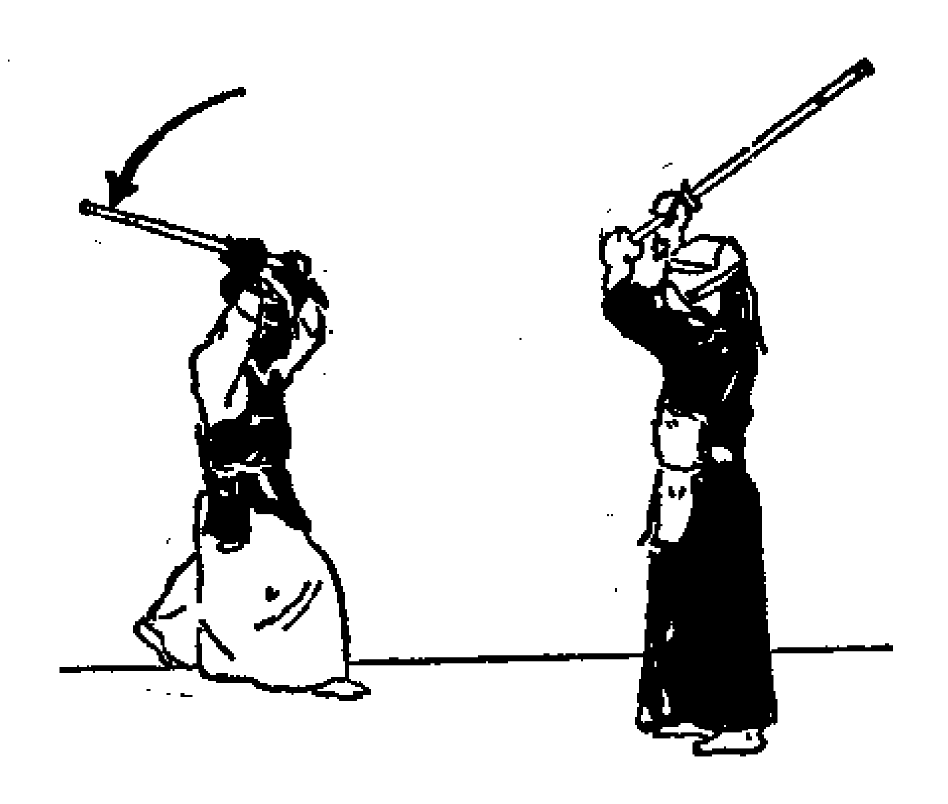


图八46

图八47

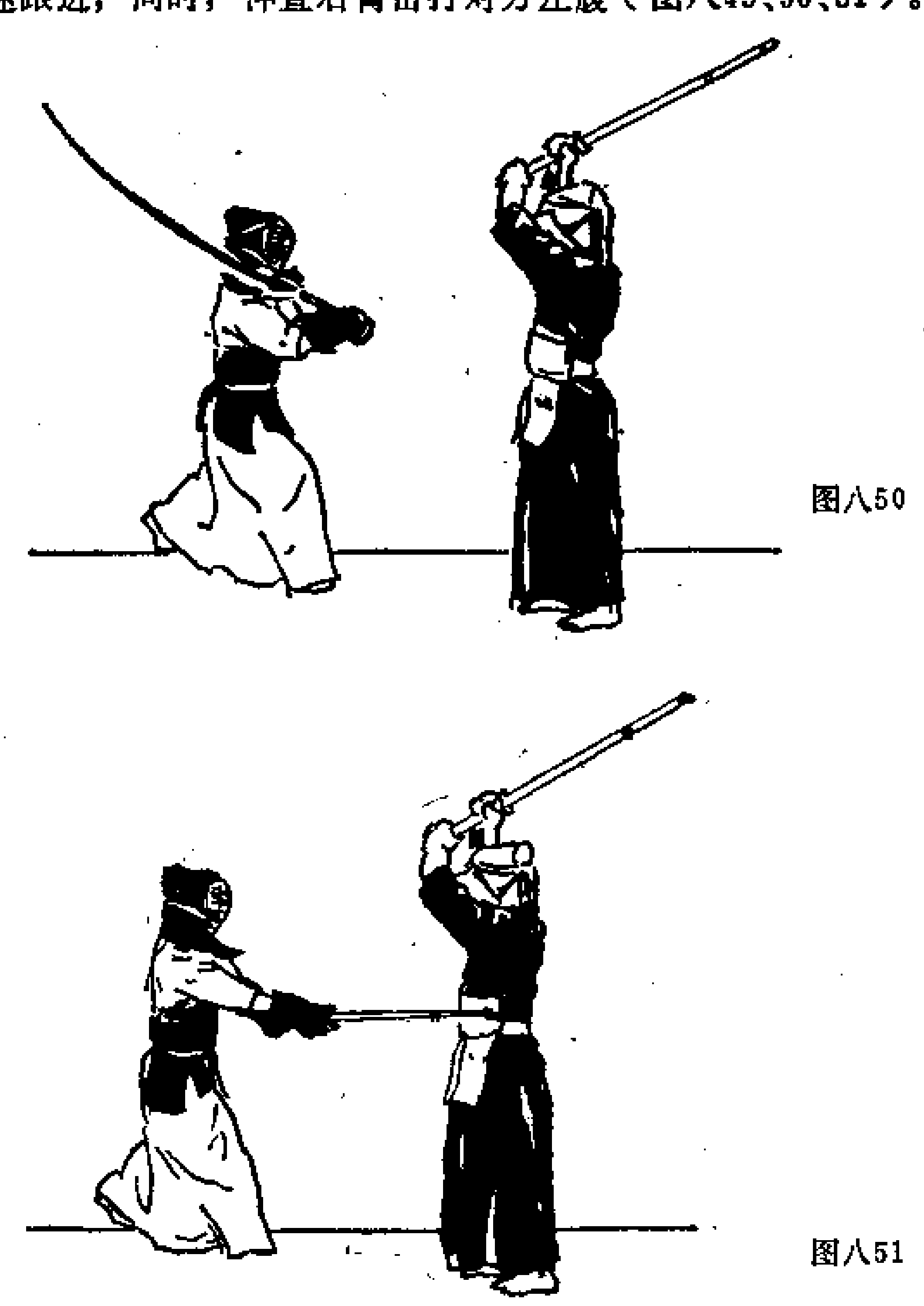


图八48



图八49

②击打左腹的方法：中段预备式；对手举剑腹部暴露时，攻方右脚迅速向前滑进一步，剑沿正中线上举至头顶，向右拧转，右手使剑在头后从右斜上向左斜下劈击，左足迅速跟进，同时，伸直右臂击打对方左腹（图八49、50、51）。



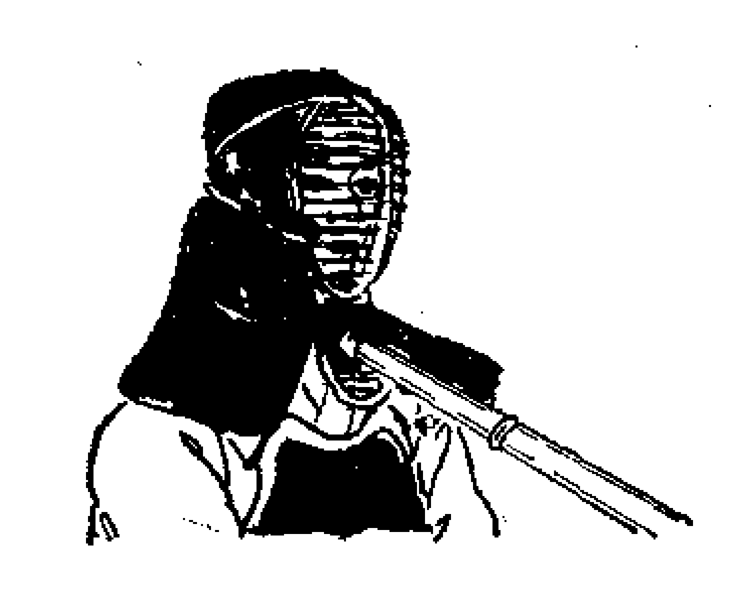
图八50

图八51

4.刺咽喉：

刺的目标：金属护面具下垂下的护具部（图八52）。

刺咽喉的方法：右脚向前滑进一步的同时，左脚迅速跟进，两手充分向内侧拧力，收腹，用力攻击对方咽喉部（图八53、54）。



图八52



图八53



图八54

四、剑道的应用技术

（一）主动进攻技术

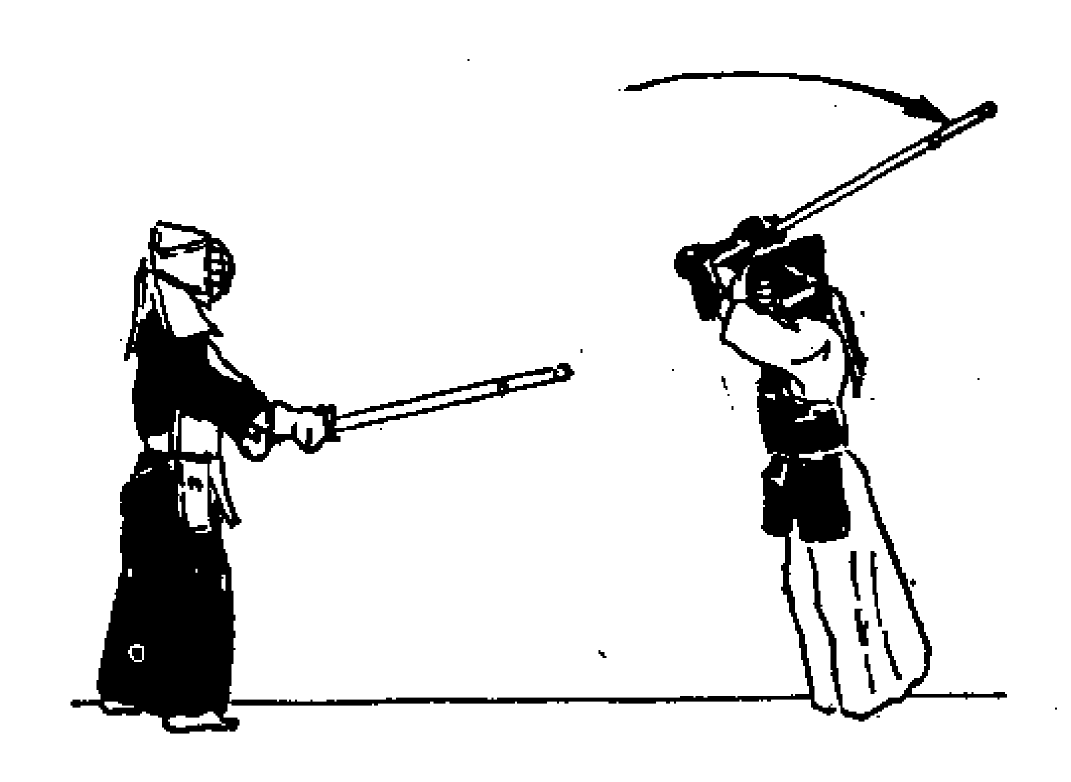
由于攻方进攻使对方产生空隙，或者对手自己产生空隙时，在对方击刺动作开始前，攻方进行击刺的技术称主动进攻技术。

1.起动技术：

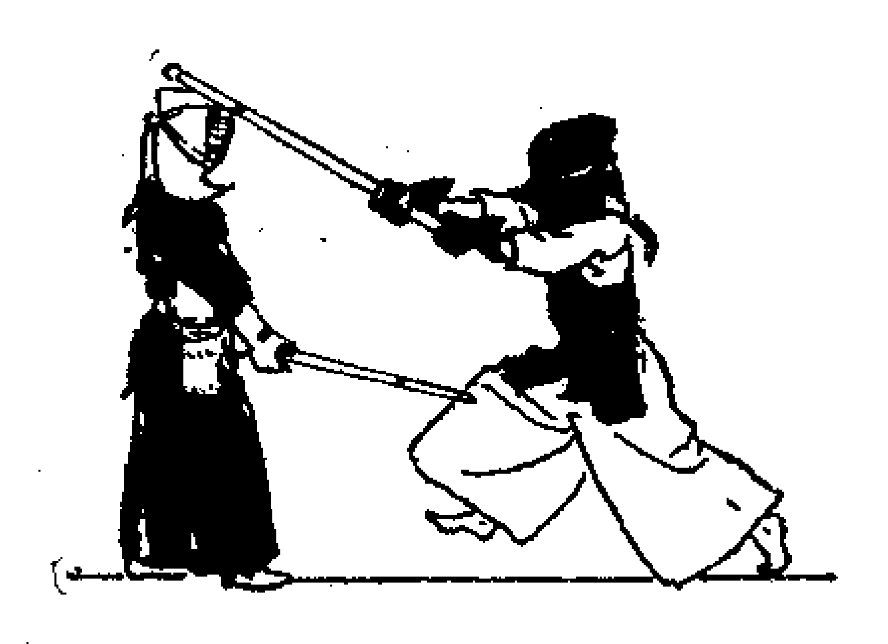
（1）出击的技术：攻方乘对方攻击动作之前进行攻击。

①出击头部：攻方从中段预备式伺机抓住对方出击起动前，迅速上振剑，右脚跨出一步，双手用力劈击对方头部（图八55、56）。

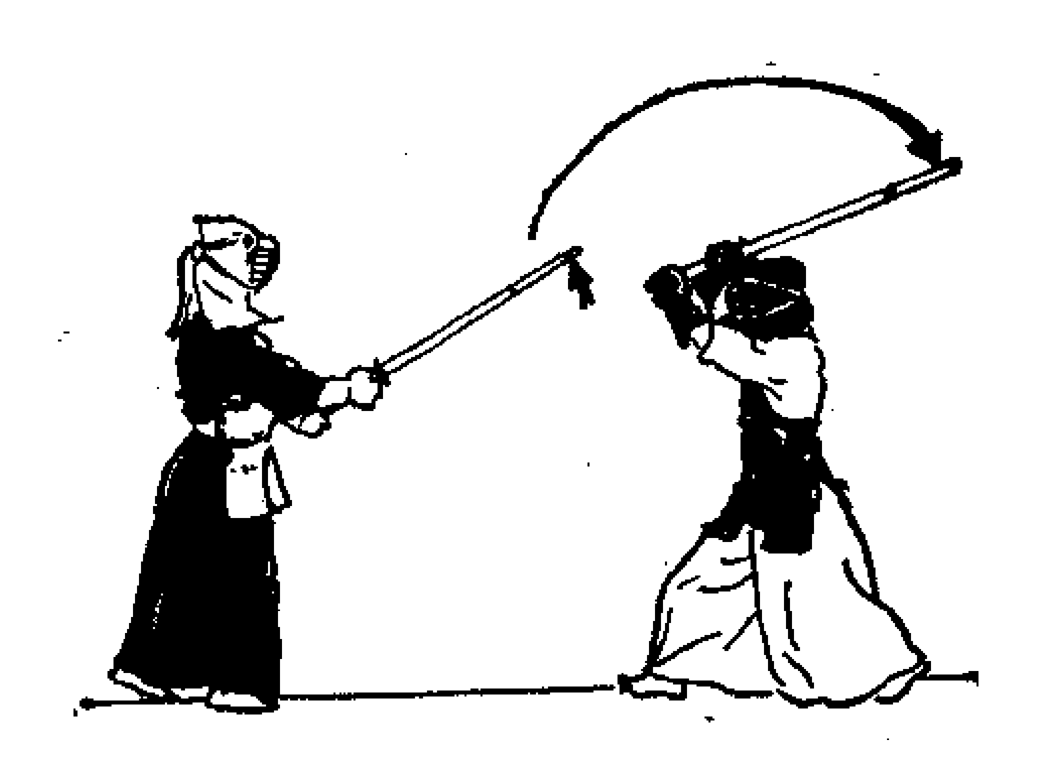
②出击腕部：攻方从中段预备式伺机抓住对手准备进行上挑剑尖手法时，迅速上振剑，右脚向前滑步，左脚跟进，劈击对方右腕部（图八57、58）。



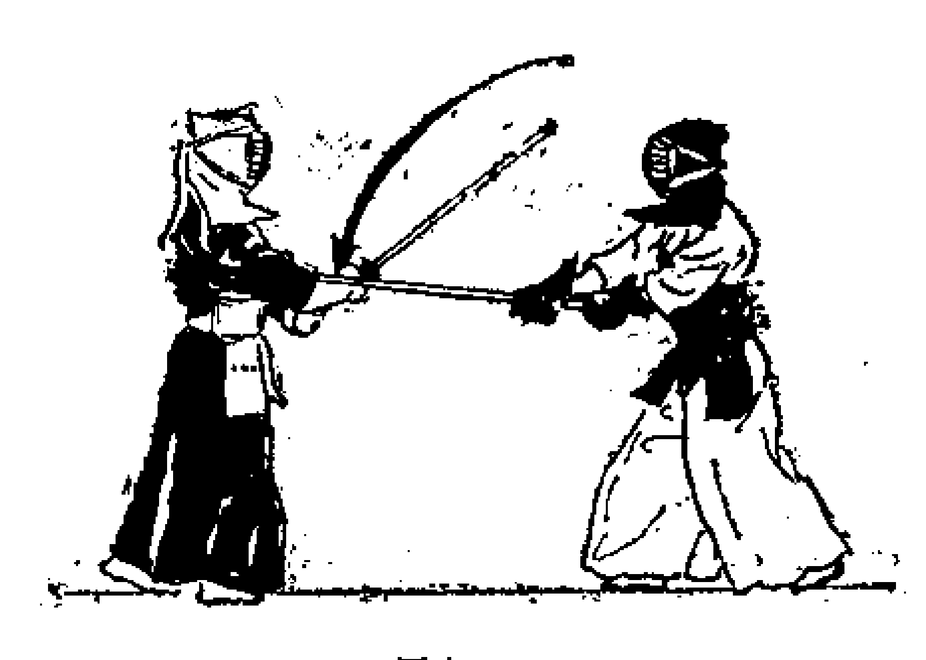
图八55



图八56



图八57

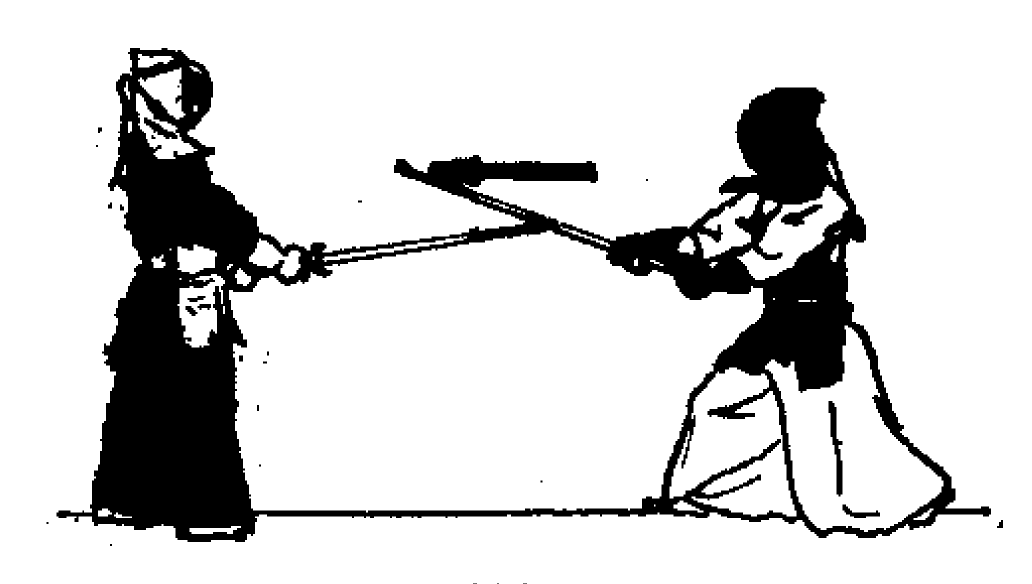


图八58

（2）乘隙击技术：

由于攻方假动作，使对手改变了原来的动作姿势和距离，攻方抓住这一瞬间，进行攻击。

乘隙击头动作：攻方从中段预备式伺机将右脚向前迈出，双手前伸，剑向前刺；看见对方身体后倾，剑尖向下落；

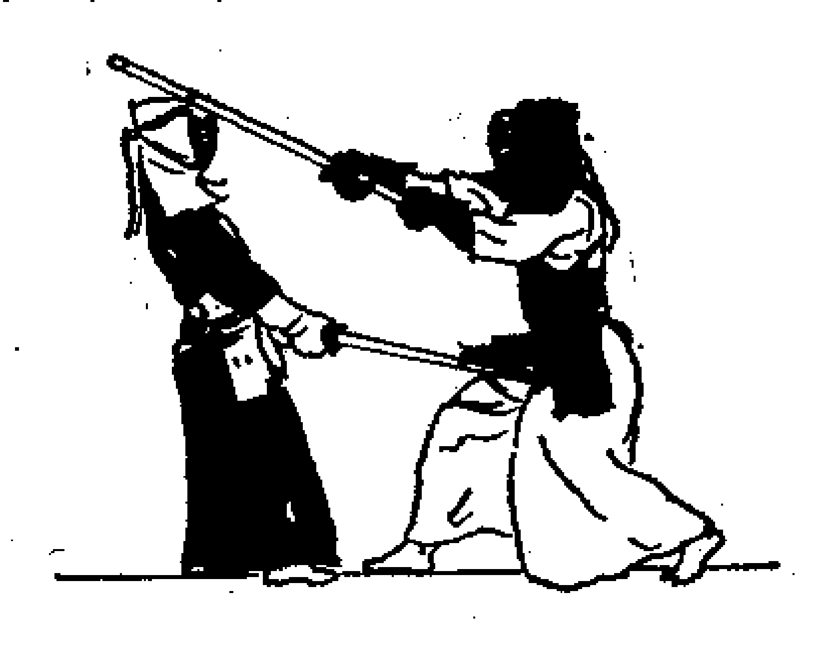


图八59



图八60

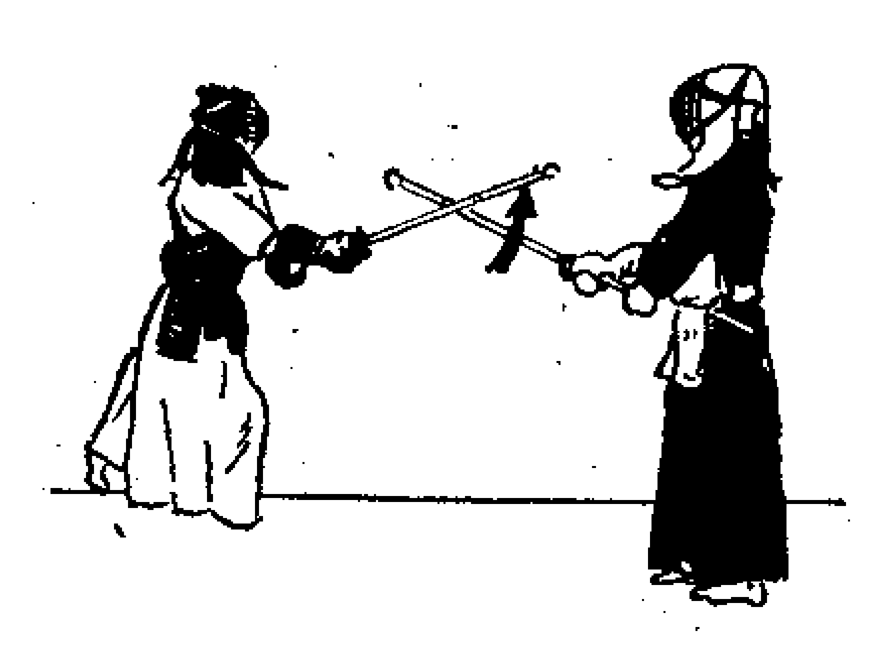
离开了正中线时，攻方迅速上振剑，同时重心前倾，左脚跟进；双手用力下剑劈，同时右脚前迈一步，劈击对方头部（图八59、60、61）。



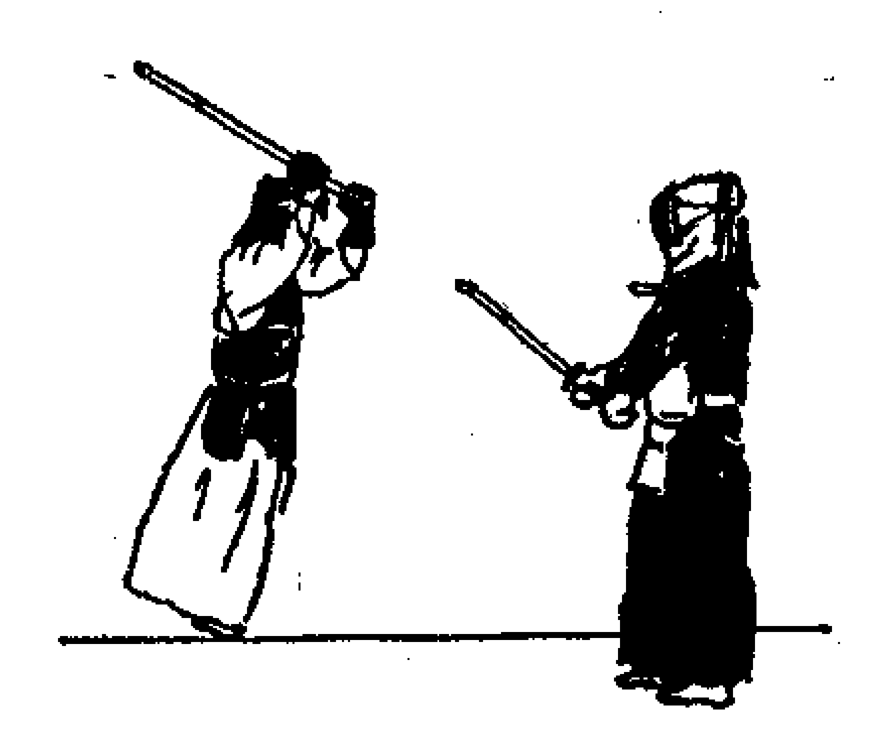
图八61

2.拨打技术：

当对手中段预备式防守坚固或用力握剑时，从左右或上



图八62



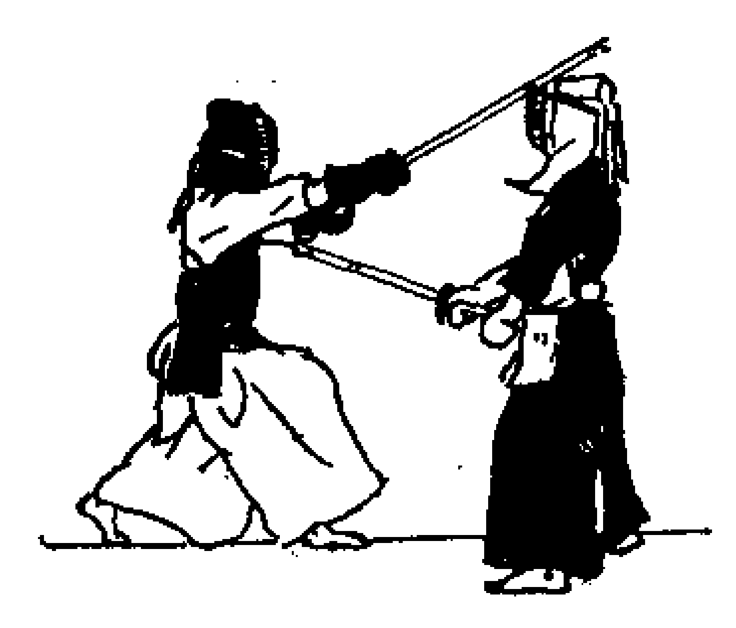
图八63



图八64

下拨打对方剑，有击刺的机会就进行进攻。

①对手中段预备式。攻方从中段预备式伺机将右脚向前滑出一步，右臂伸直；一边向右侧拧转右腕（外旋）一边向左斜上拨击并上振剑；上振剑的同时左脚跟进，身体前倾；然后右脚向前跨出一大步劈击对方头部（图八62、63、64、65）。

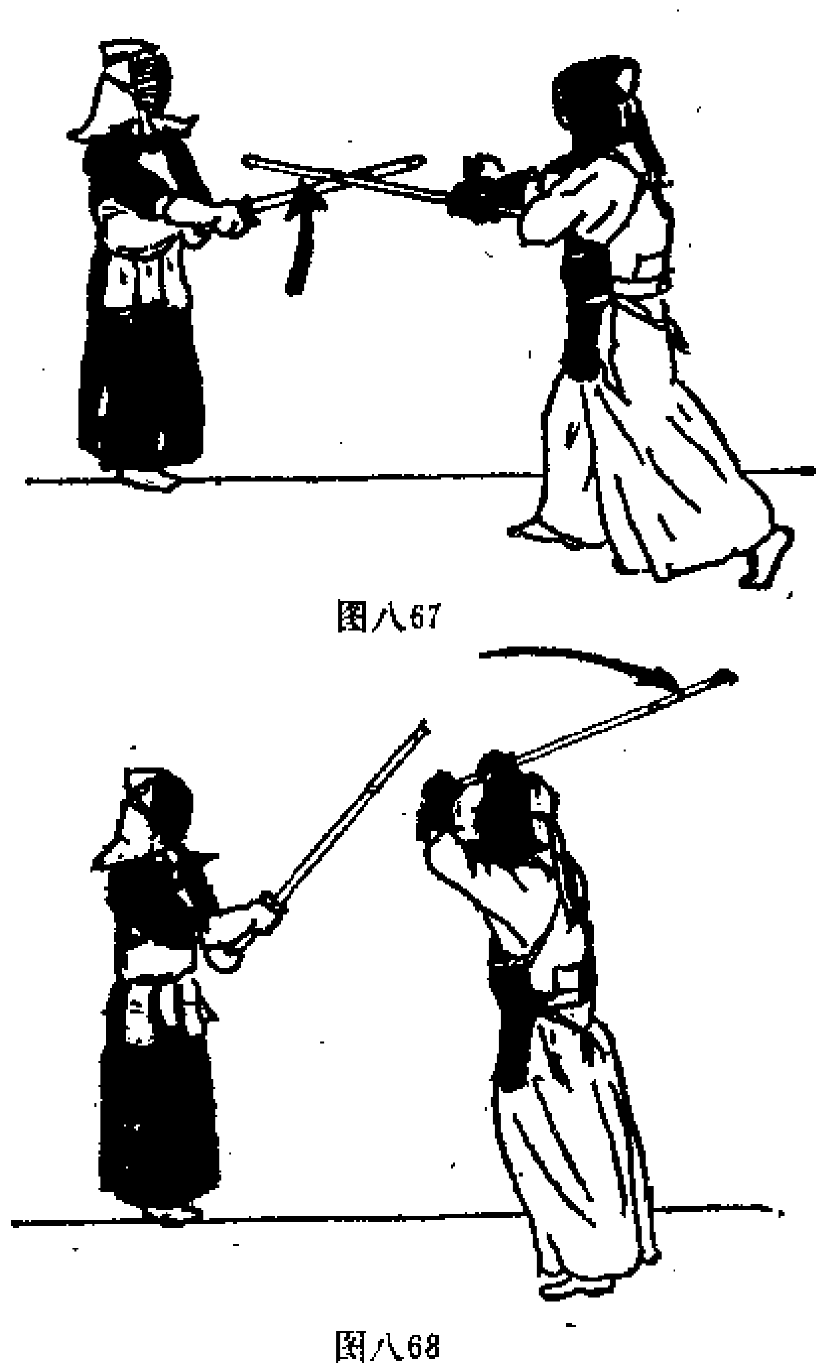


图八65



图八66

②对手中段预备式。攻方从中段预备式伺机将右脚上步，右手向左侧绞力（内旋），使剑尖向右经斜下向左斜上绕过对方剑，然后立即拧转右手向右侧绞力（内旋）拨击对方剑，同时上振剑于头顶；左脚跟进，上体前倾；右脚向前一步下振剑劈击对方头部（图八66、67、68、69）。



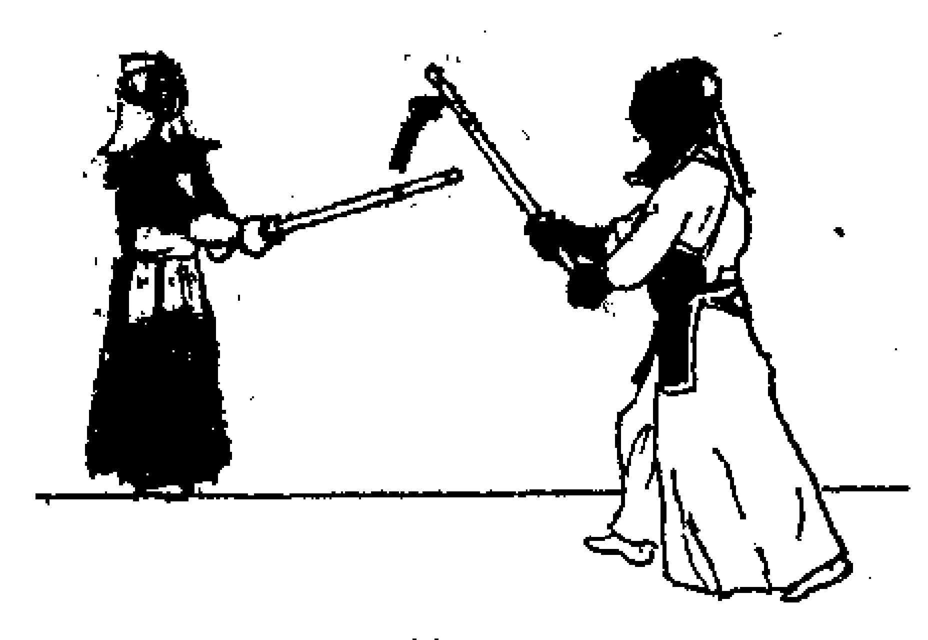
图八67

图八68



图八69

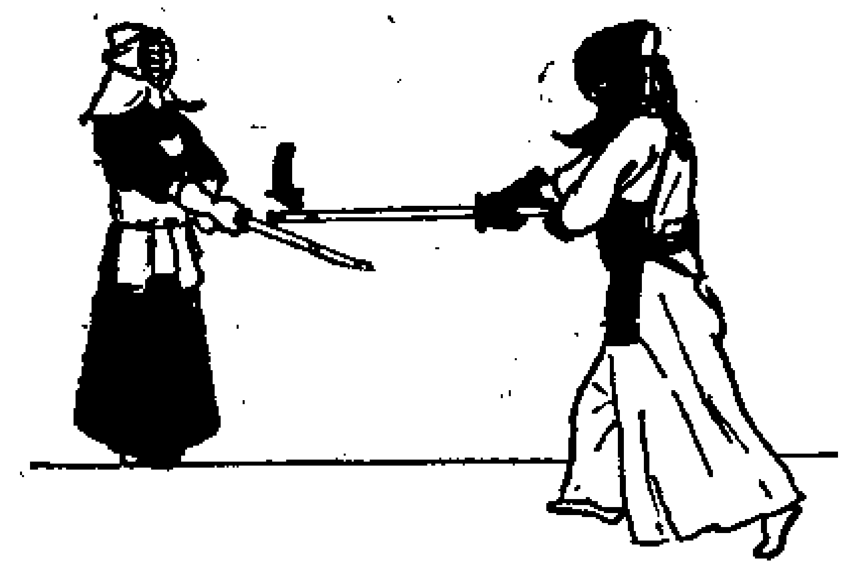
③对手中段预备式。攻方从中段预备式伺机将右臂伸直，右手稍向右斜上拉引剑，然后迅速向左斜下，沿对方剑中部向护手拨击；拨击后，剑尖一边划小圆一边刺向对手咽喉（图八70、71、72、73、74）。



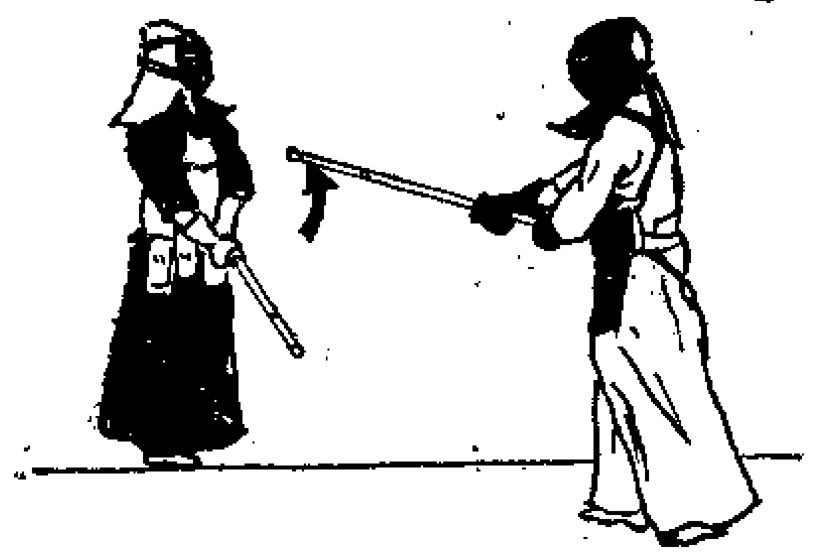
图八70



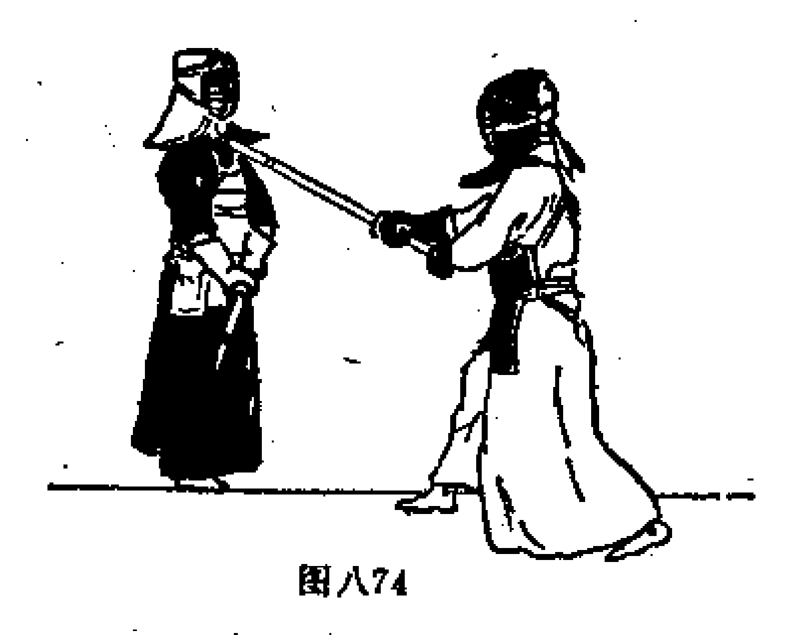
图八71



图八72

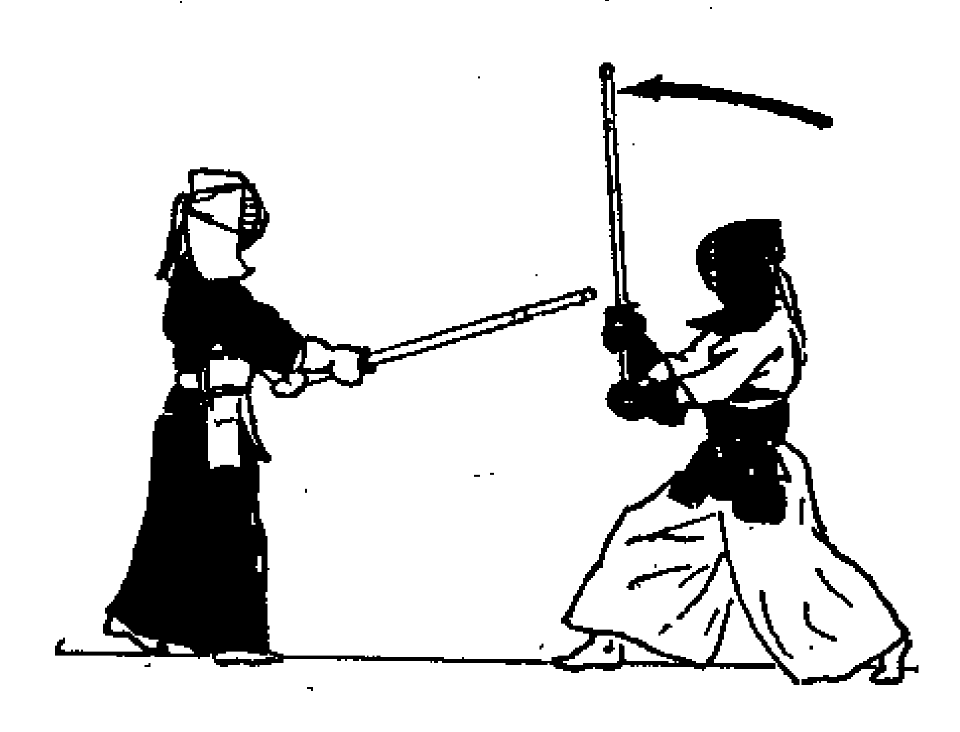


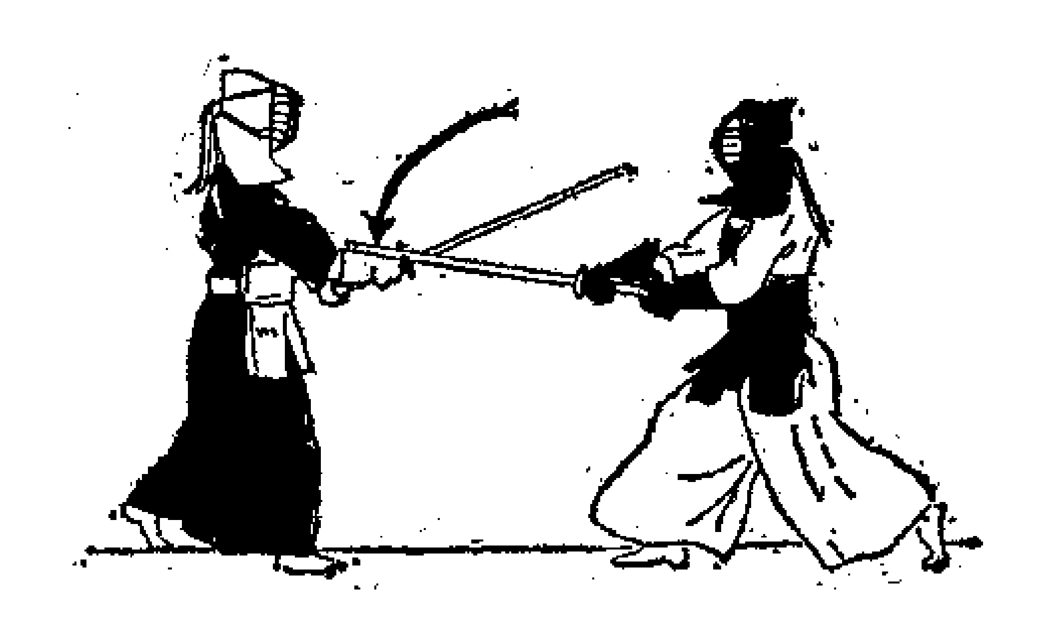
图八73


图八74

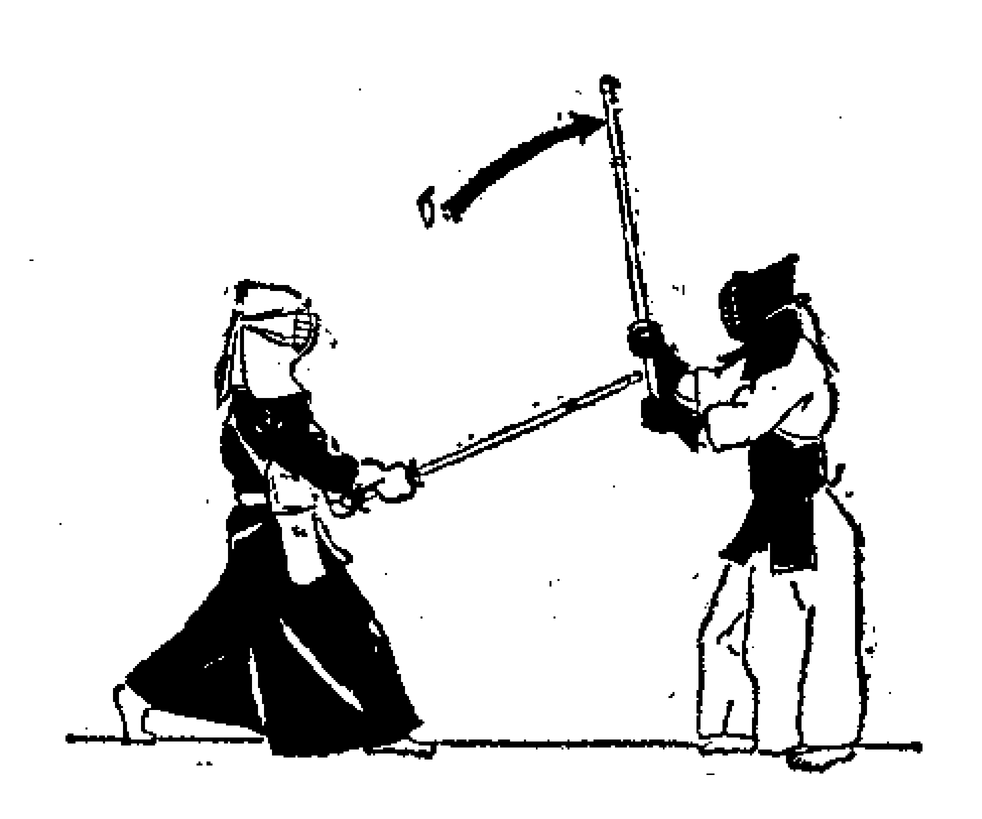
3.连续技术（二、三段技术）：

①对方中段预备姿式。攻方上振剑，劈击对方腹部。被对方有效防守后，立即上振剑，双手用力向下劈击对方头部（图八75、76、77、78、79、80）。

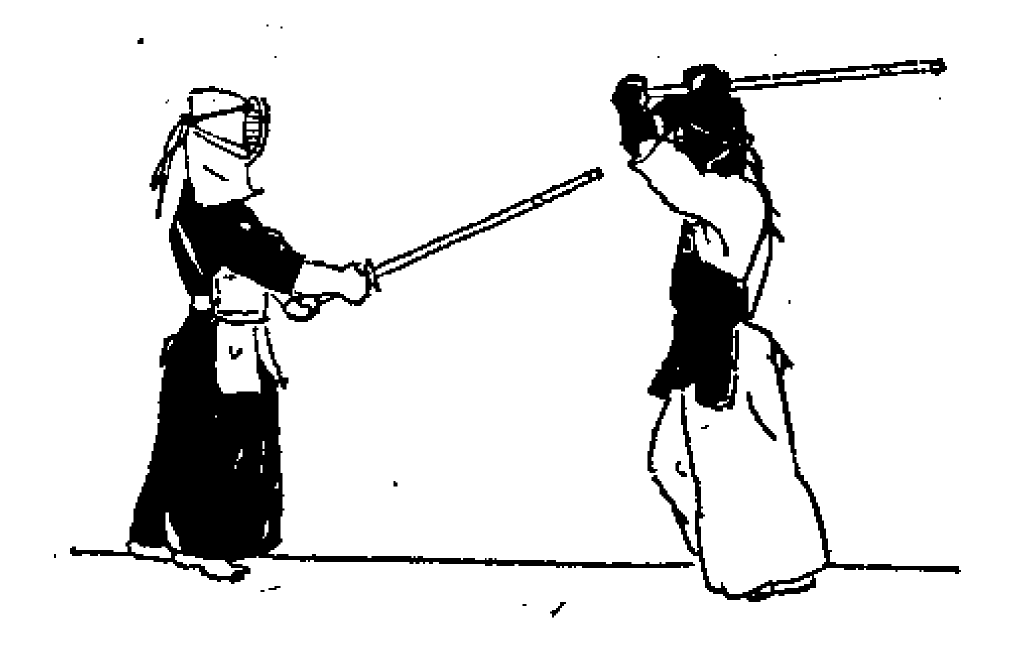

图八75



图八76



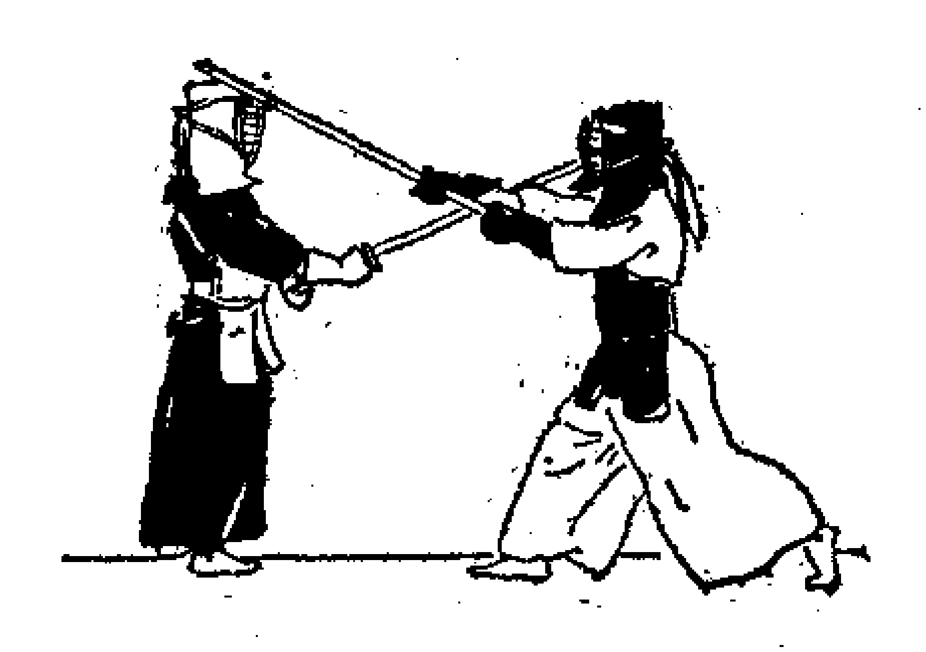
图八77



图八78

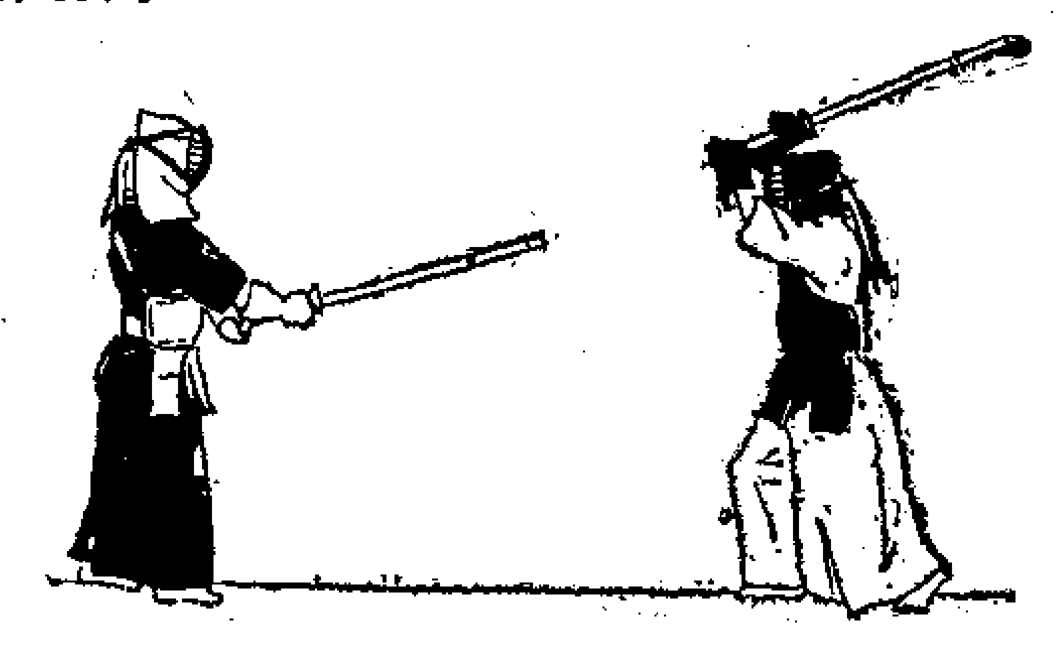


图八79

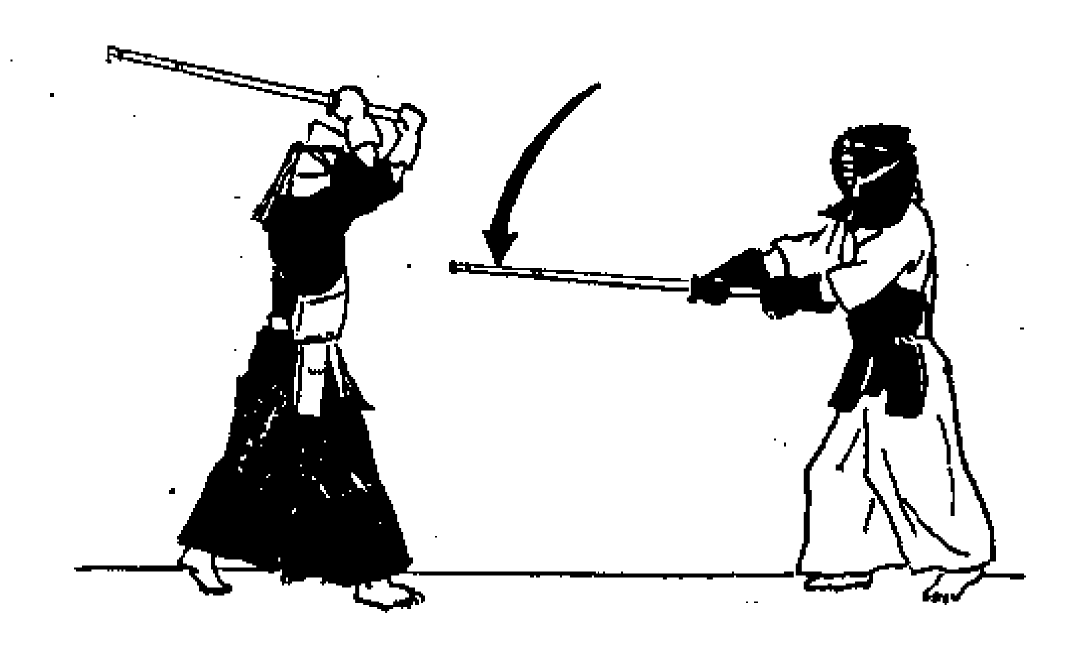


图八80

②对方中段预备式。攻方劈击对方腕部，被对方上振剑防守后，立即上振剑于头上，右手向左侧绞力，使剑尖在头后经左向右斜下划弧，劈击对方右腹部（图八81、82、83、84、85）。



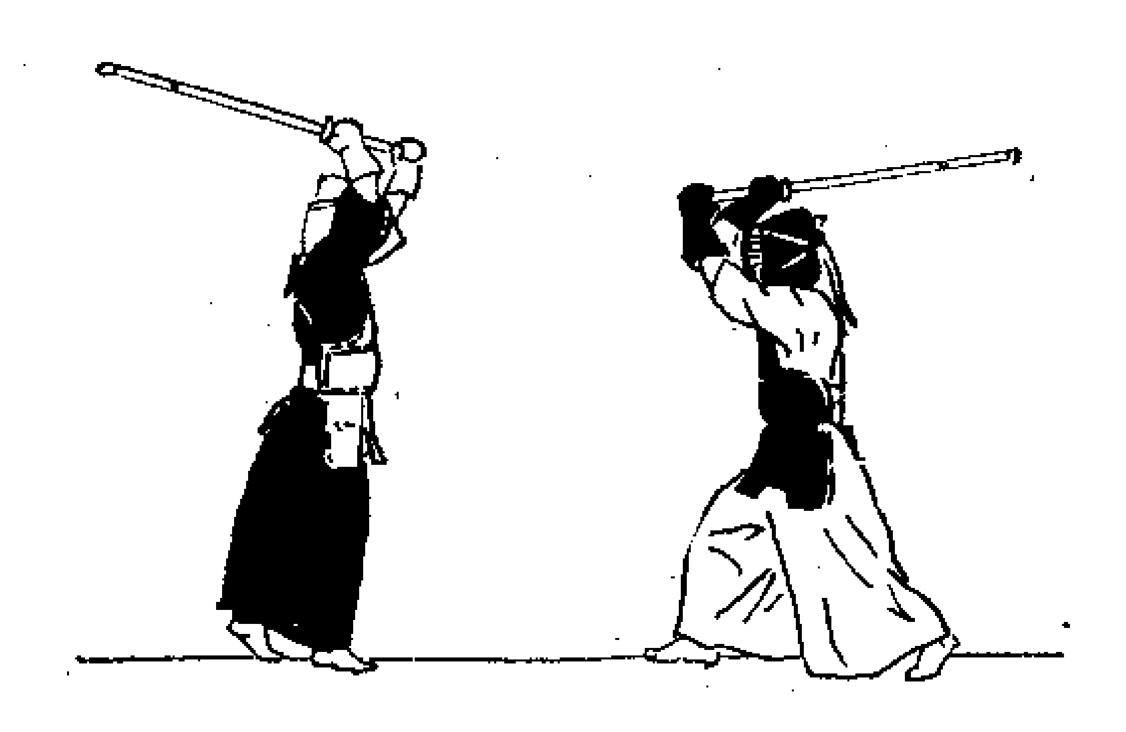
图八81



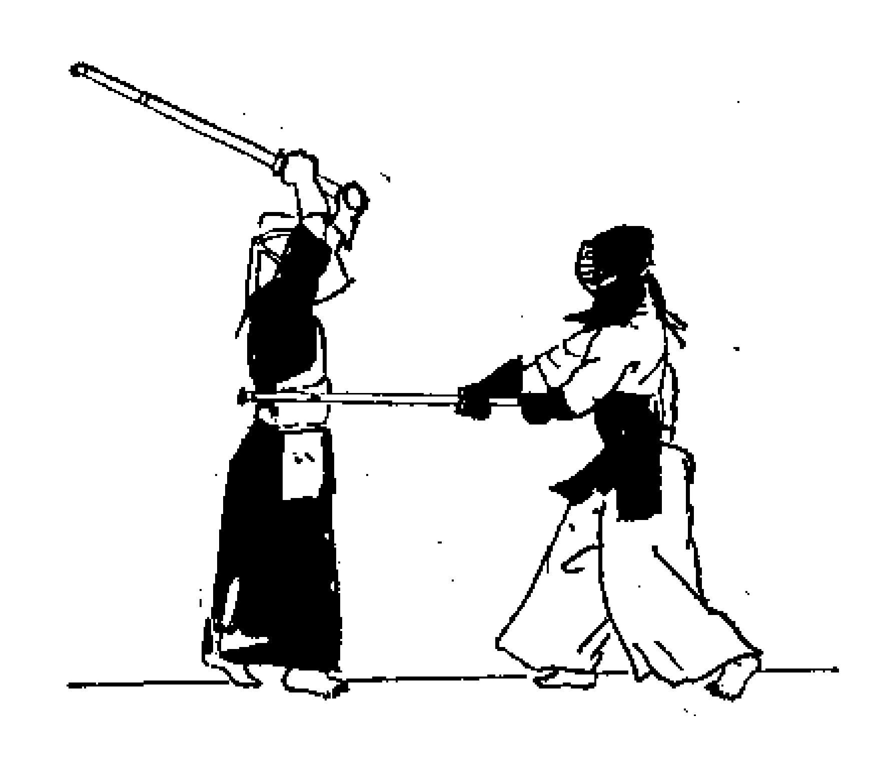
图八82



图八83

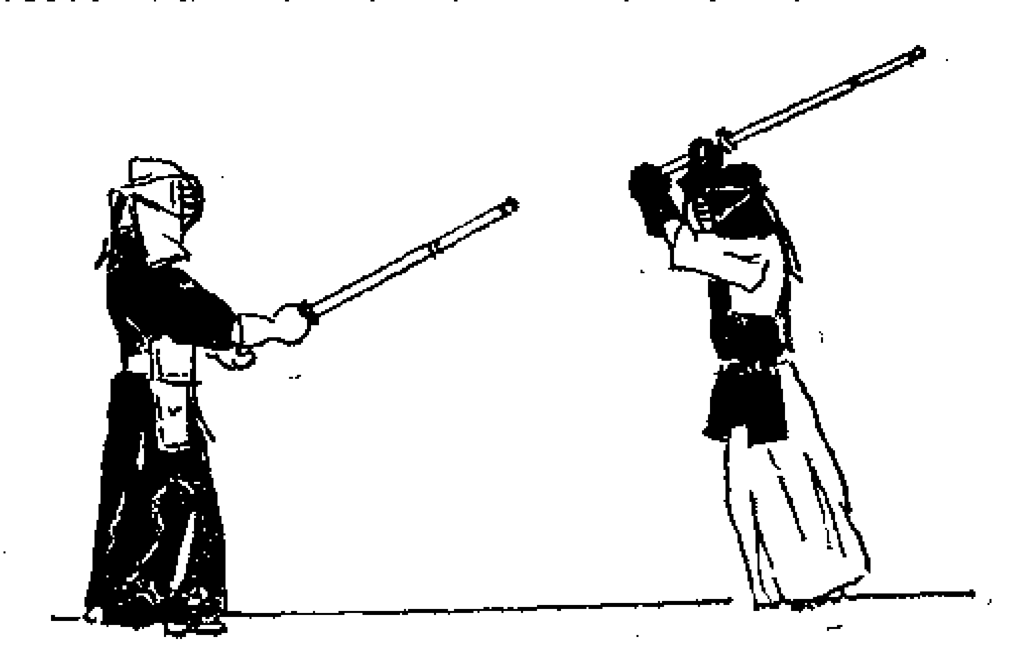


图八84

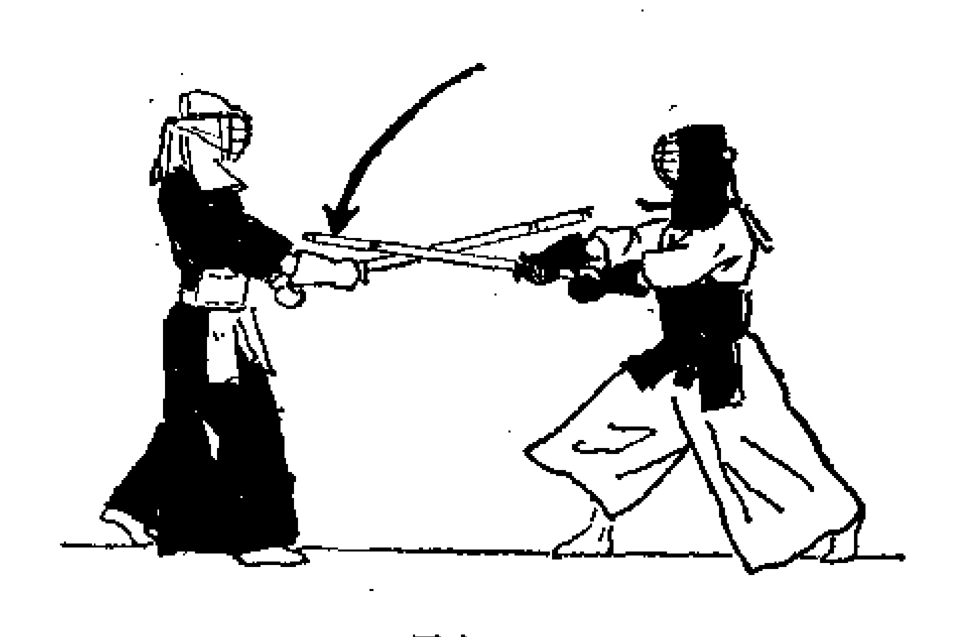


图八85

③对方中段预备式。攻方上振剑后向前滑出一步，双手用力下振剑，劈击对方腕部；被对方防守后，立即再上振剑，双手用力下振剑劈击对方头部；被对方立剑格挡防守后，再上振剑至头上，右手向左侧绞力，迅速用力向对方暴露的腹部劈击（图八86、87、88、89、90、91、92、93）。



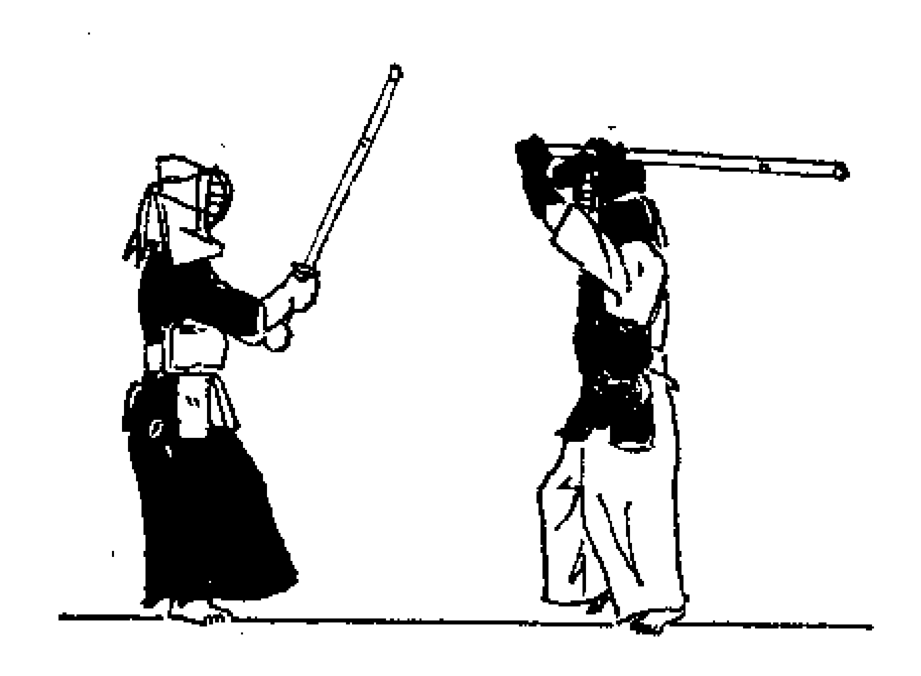
图八86



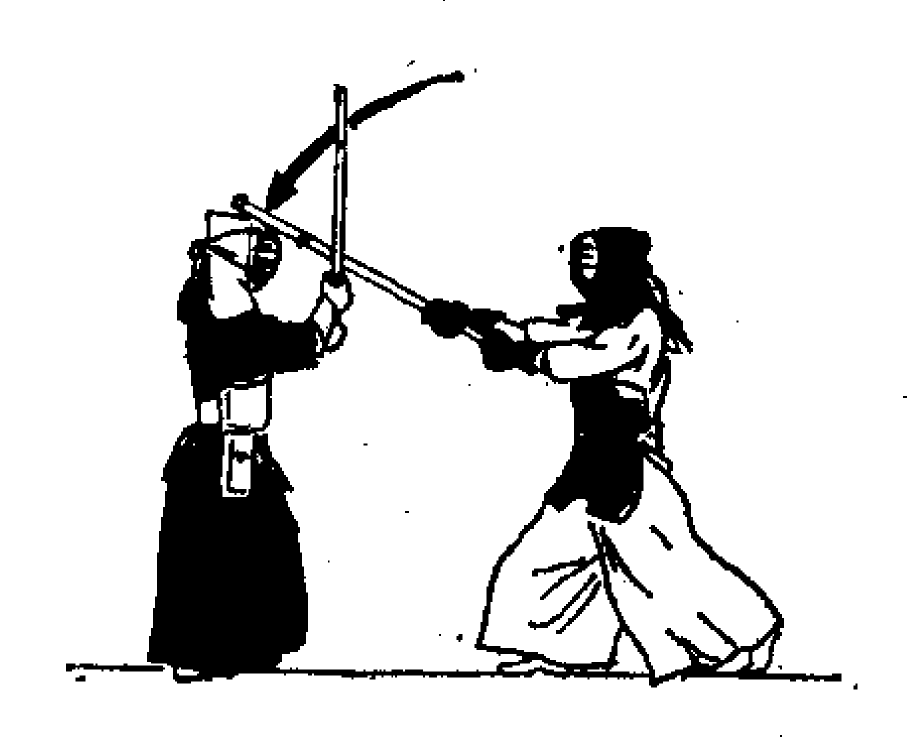
图八87



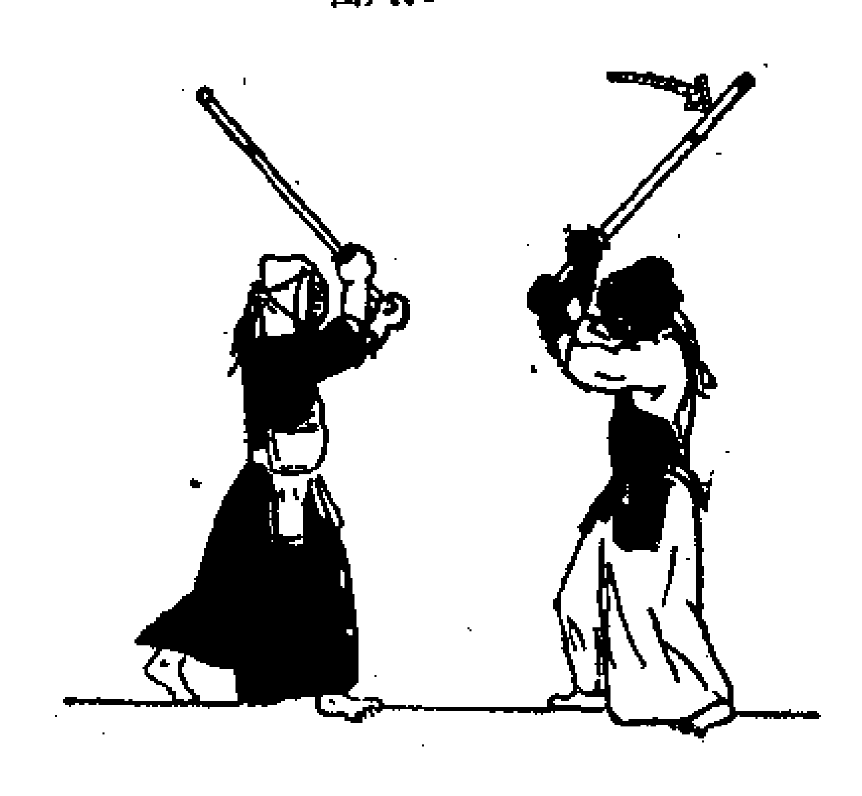
图八88



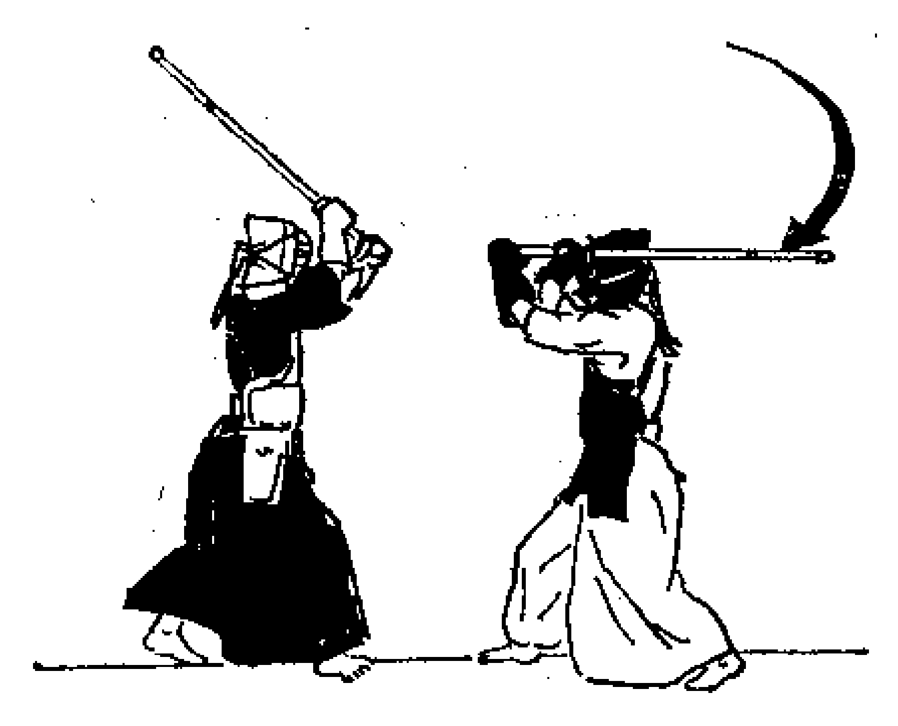
图八89



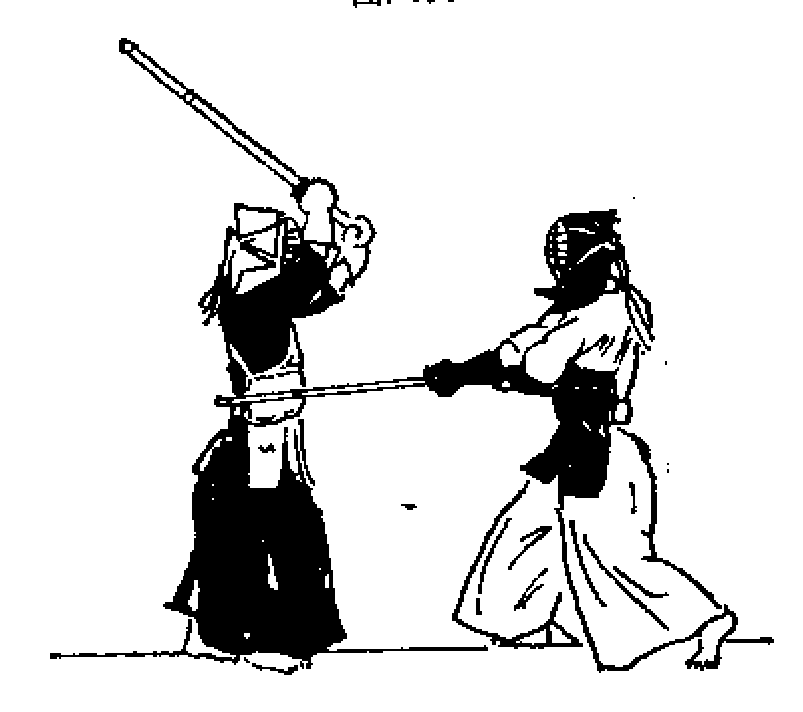
图八90



图八91



图八92



图八93

4.诱惑对方技术：

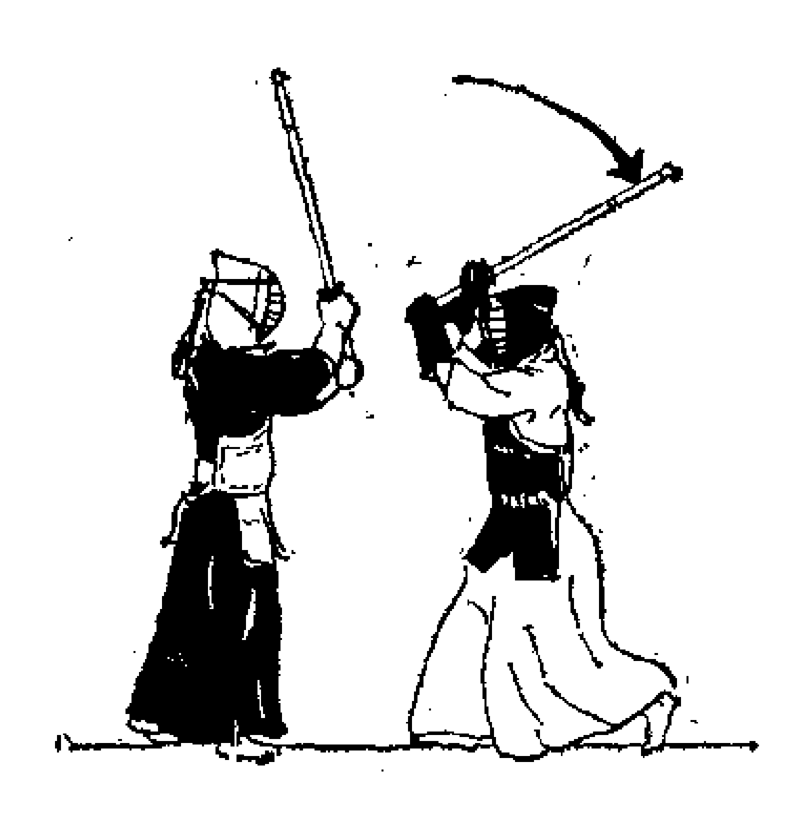
用接近的剑柄互相推的技术叫诱惑对方技术。因为双方距离近，动作的时间非常短，此技术比较难。手腕有力，动

作快是非常重要的。

诱惑后攻击腹部：这个动作是利用向对方用力下压，对方回撤时，迅速上振剑于头顶，双手用绞力使剑尖在头上划



图八94



图八95

弧，从左斜上向右斜下劈击对方腹部（图八94、95、96、97）。



图八96

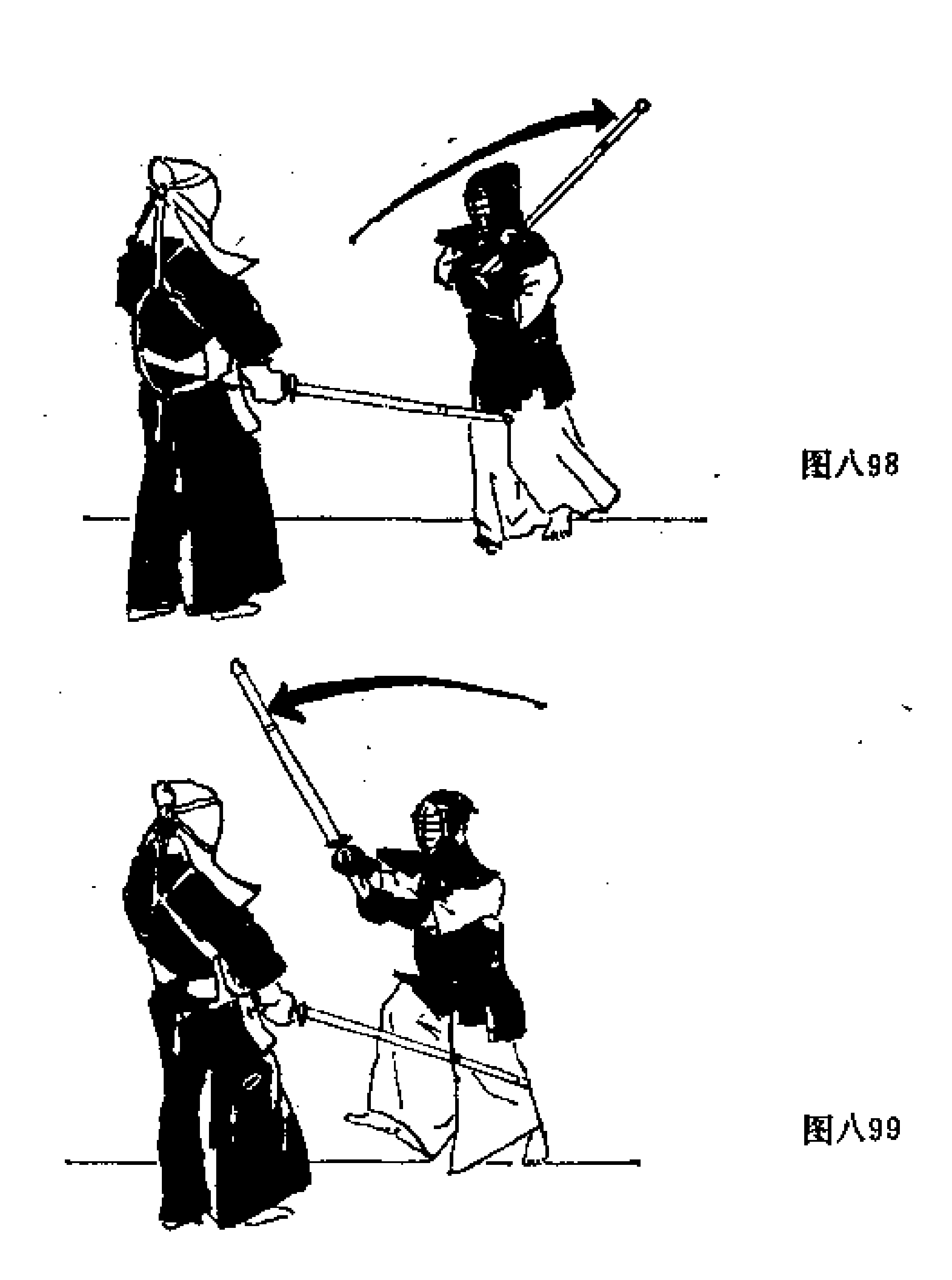


图八97

5.举剑猛击技术：

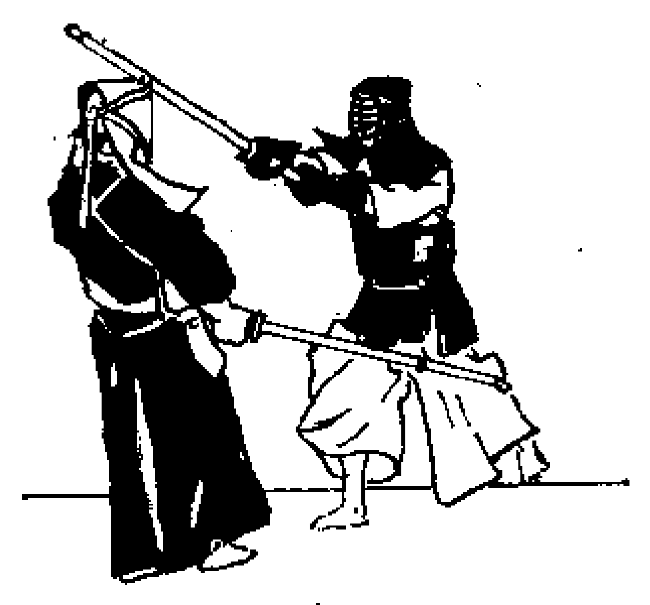
分散对方的注意力，攻方大胆地进行击刺的技术。

猛冲头部：从中段的预备式伺机，见对方剑尖位置下落时，大胆地向左肩侧上挑剑；然后向前跨出一大步，大胆地攻击对方的正头部和头部右侧（图八98、99、100）。



图八98

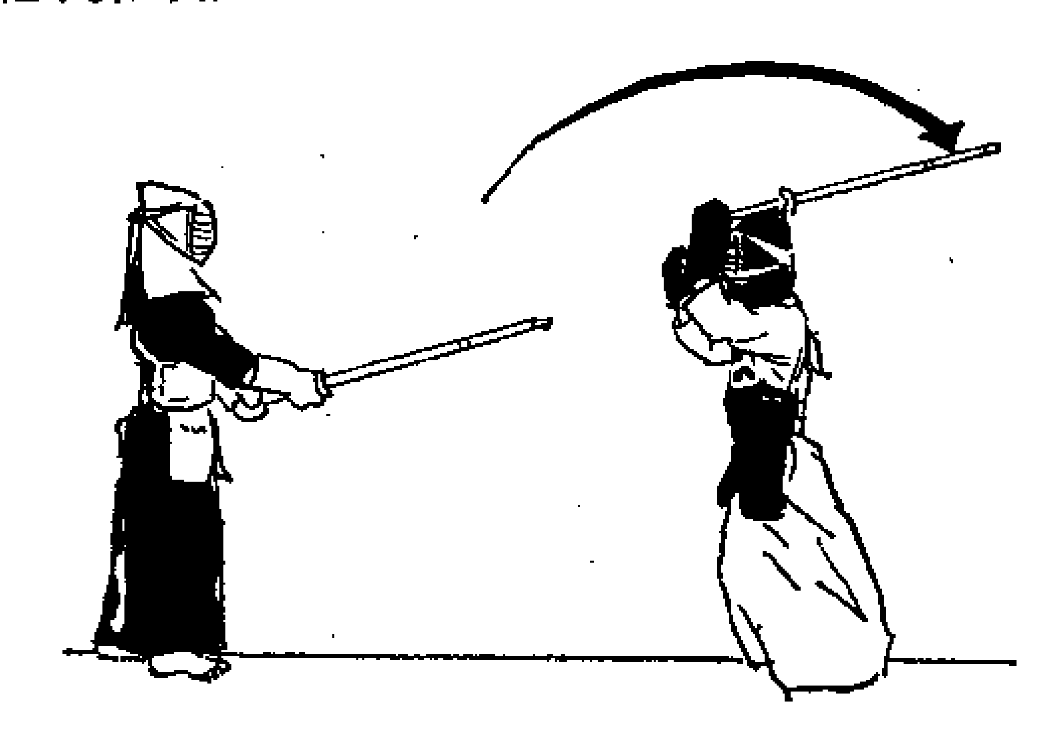
图八99



图八100

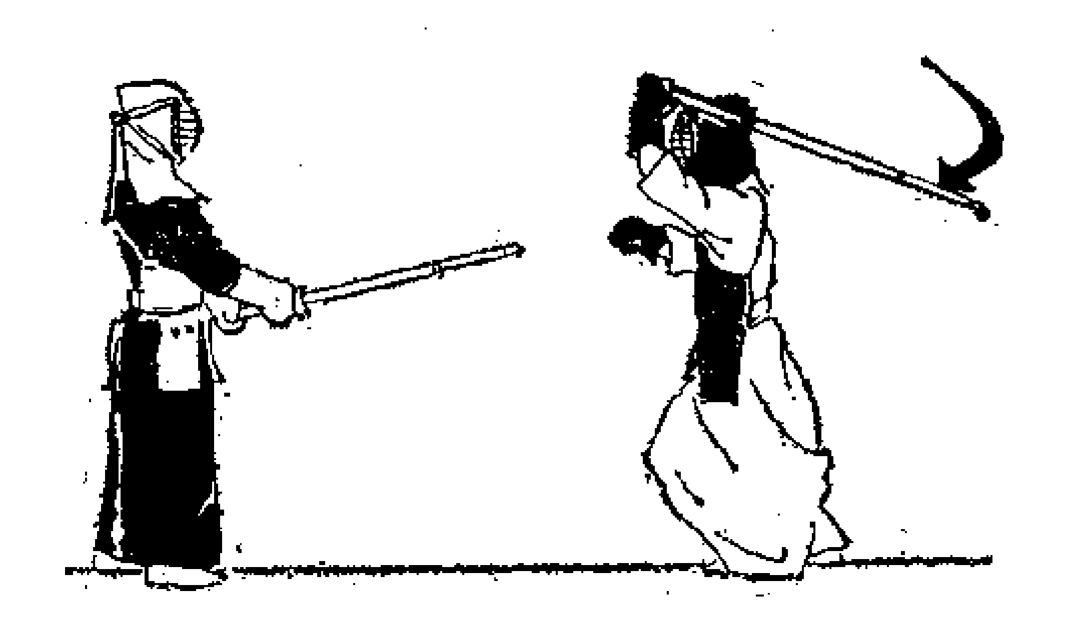
6. 单手技术：

①单手劈击对方右侧头部：从中段预备式开始；攻方一边下引剑尖，一边准备进攻，抓住对手相应下引剑尖的瞬

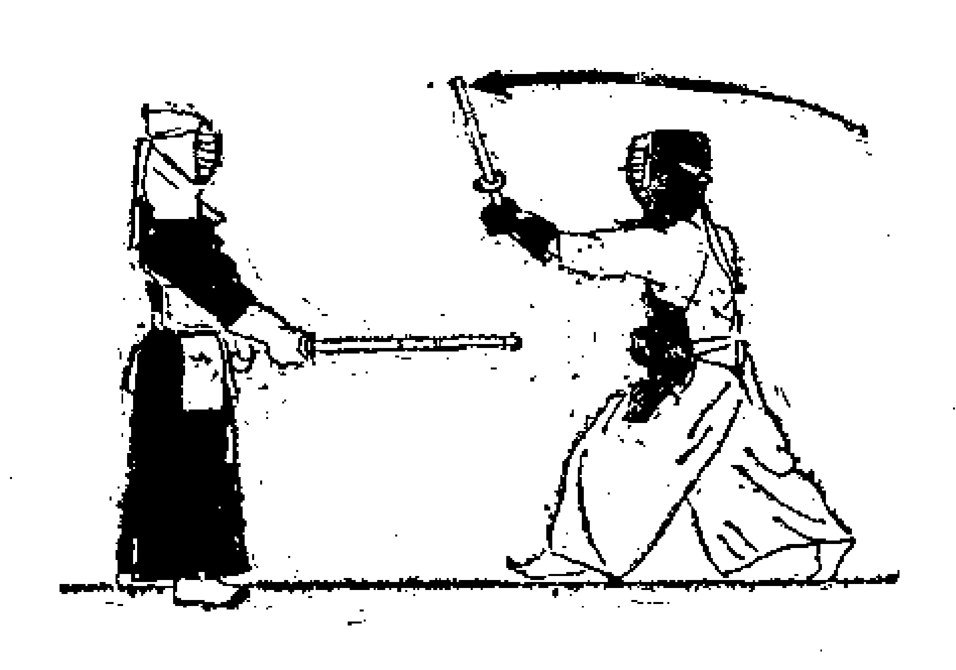


图八101

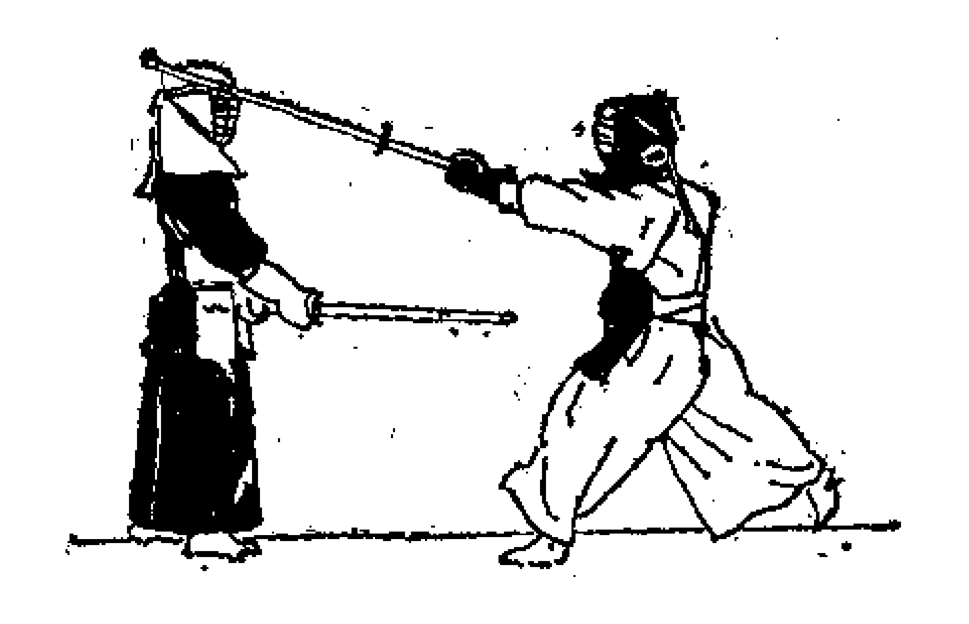
间，迅速上振剑后，放开右手，左手充分握紧剑；然后左脚向前迈出，腰用力稍向右侧转身，使全身力达于剑尖部分，从左斜上45度振下，劈击对方右侧头部（图八101、102、103、104）。



图八102

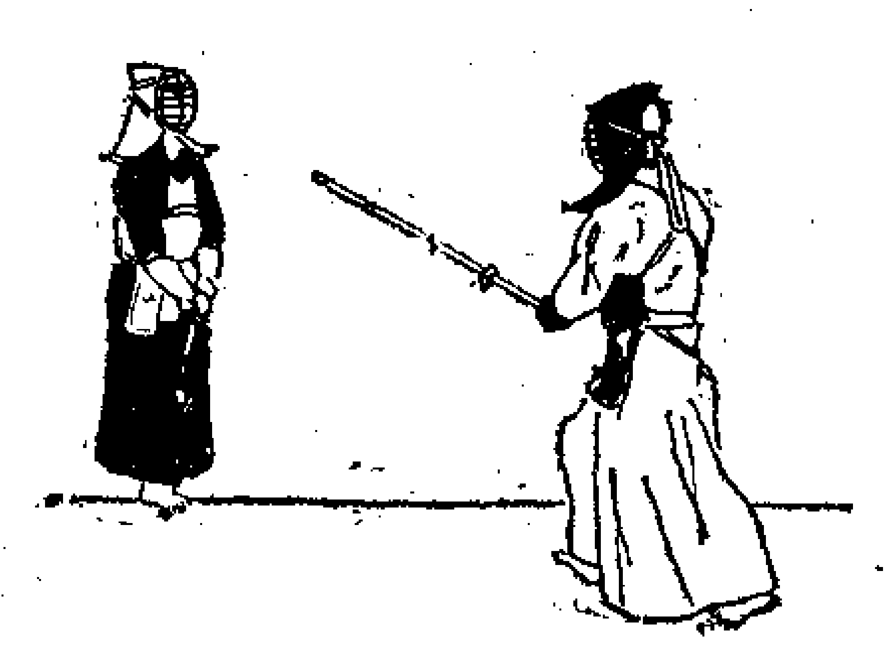


图八103

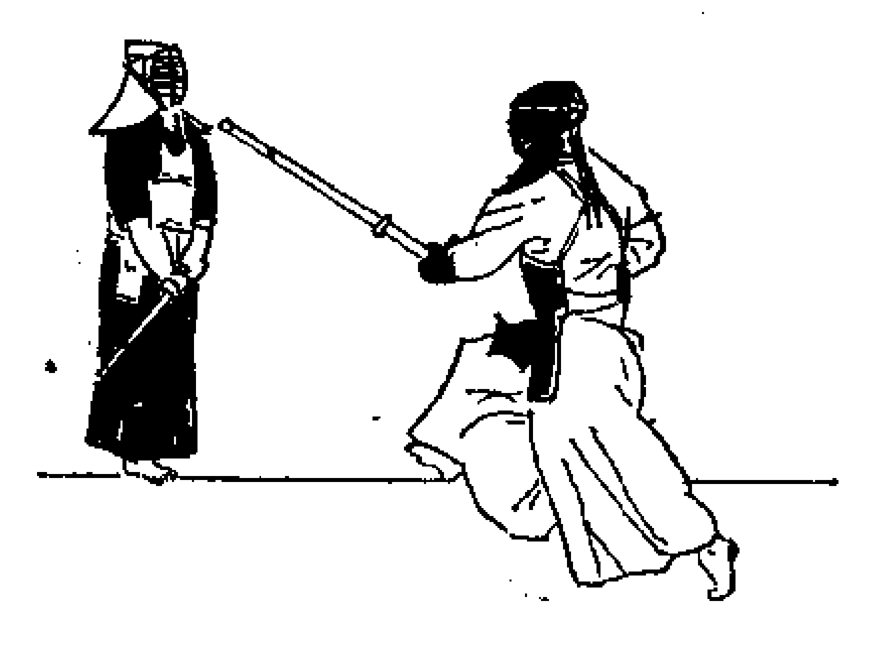


图八104

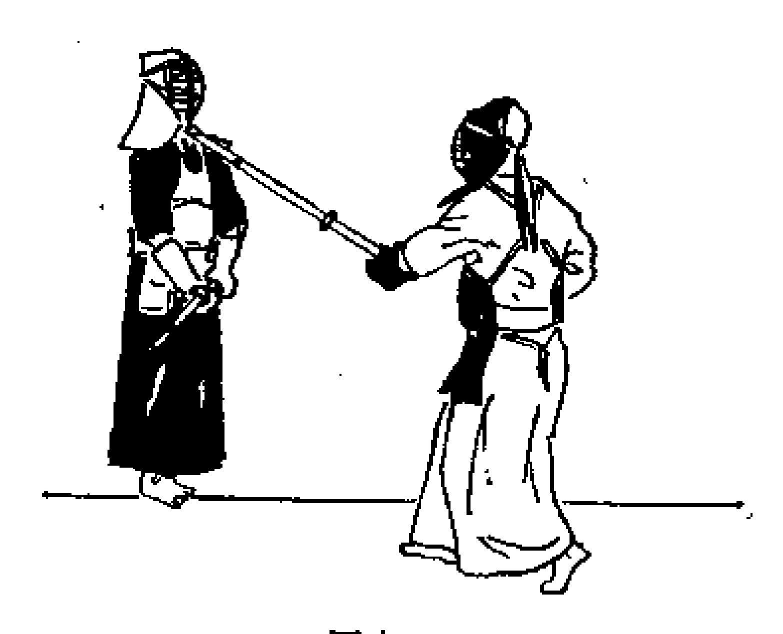
②单手刺击对方：从中段预备式伺机，攻方剑尖上下振动，对方相应上下振动；当对方剑尖向下振动的瞬间，攻方右手放开，向腰部引拉，同时右脚向前跨出一步，左足跟进，刺击对方咽喉（图八105、106、107）。



图八105



图八106

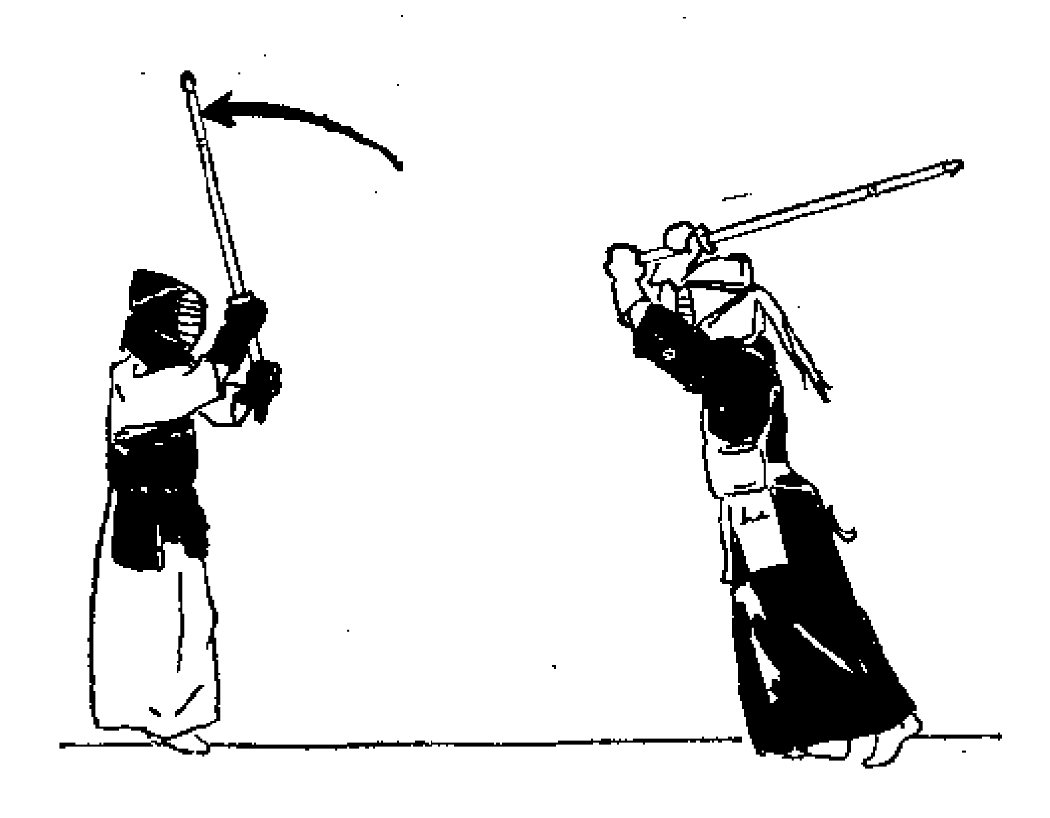


图八107

（二）格挡技术

主动进攻技术是对手开始行动前，自己相对主动攻击的技术。对手用刺击进攻时，攻方用格挡的形式击刺还击则为格挡技术。

格挡技术有：乘隙击技术，还击技术，挑剑技术，击落



图八108



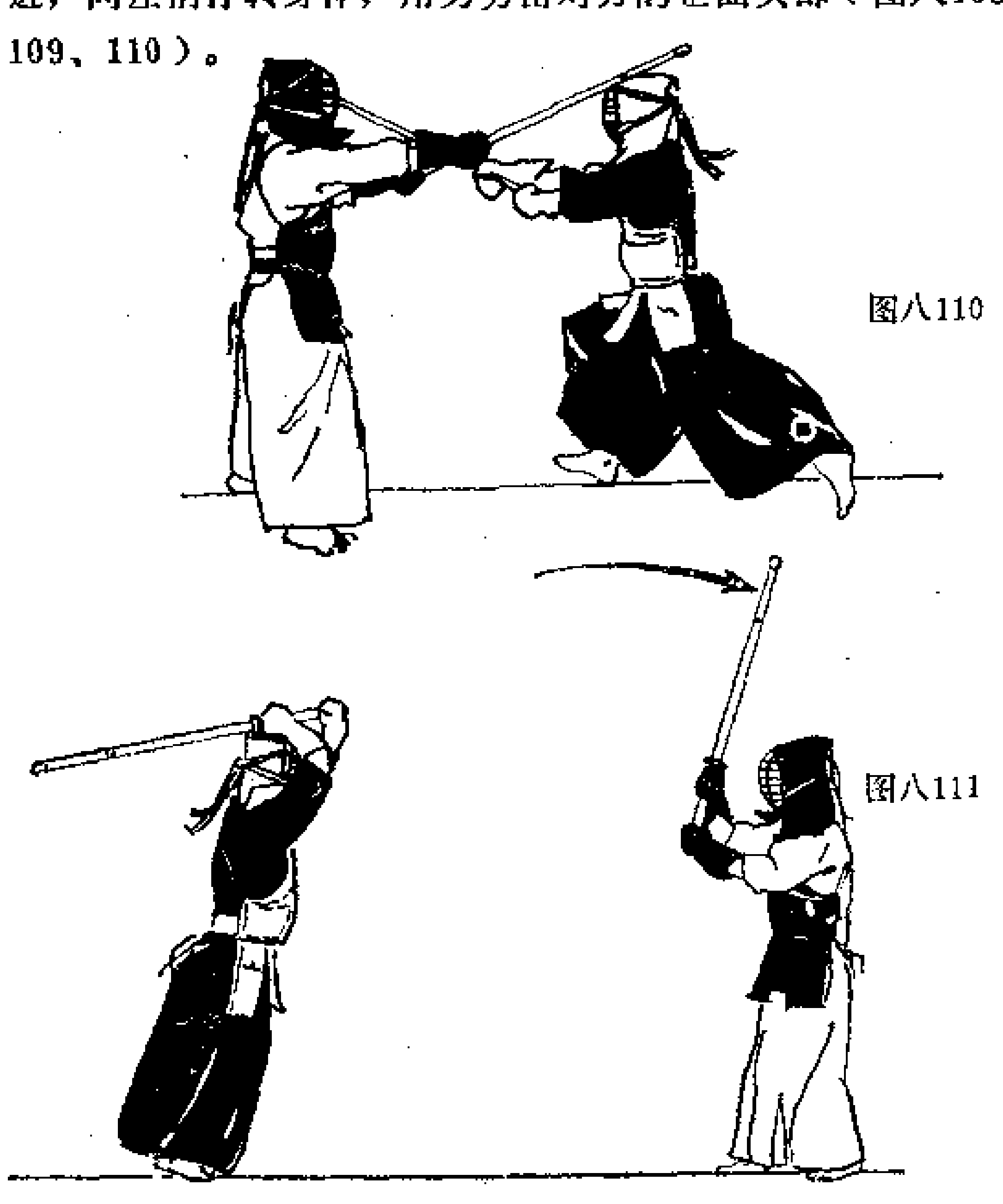
图八109

对方剑的技术。

1.乘隙击技术：

是抓住对方攻击前或躲闪对手攻击动作结束后的瞬间，进行击刺的技术。

①对方攻击头部：攻方在对方进行上振剑的同时，右脚边向右斜前方迈进，边上振剑；重心向右脚移，同时左脚跟进，向左稍拧转身体，用力劈击对方的正面头部（图八108、109、110）。



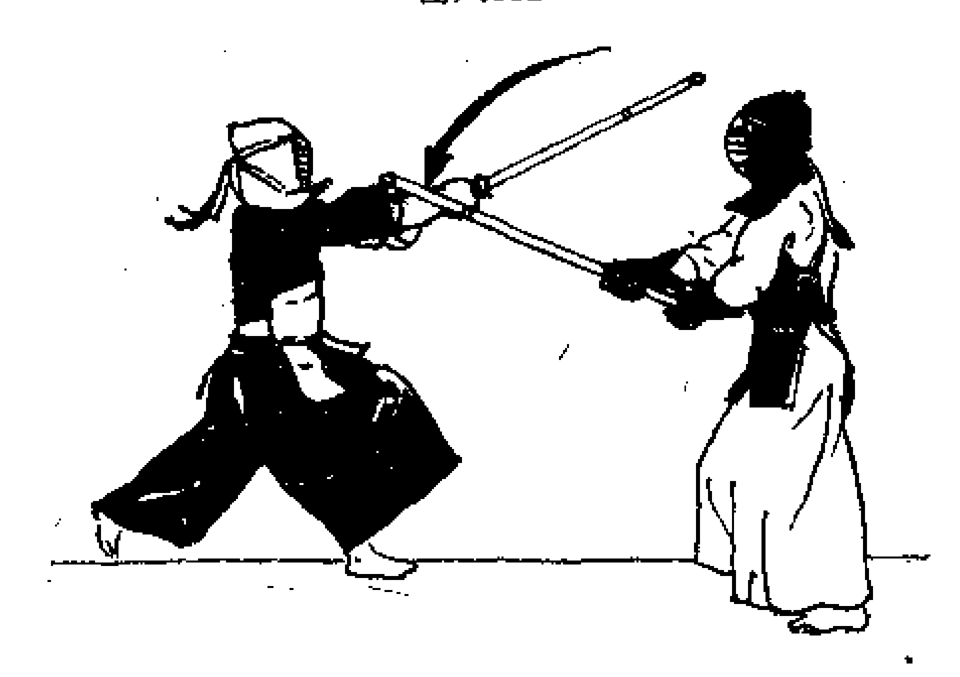
图八110

图八111

②对方攻击头部：攻方左脚向左侧开立，重心移向左脚，同时迅速上振剑；右脚向左脚前滑进，身体稍向左拧转，双手用力劈击对方攻击过来的右腕部（图八111、112、113）。



图八112

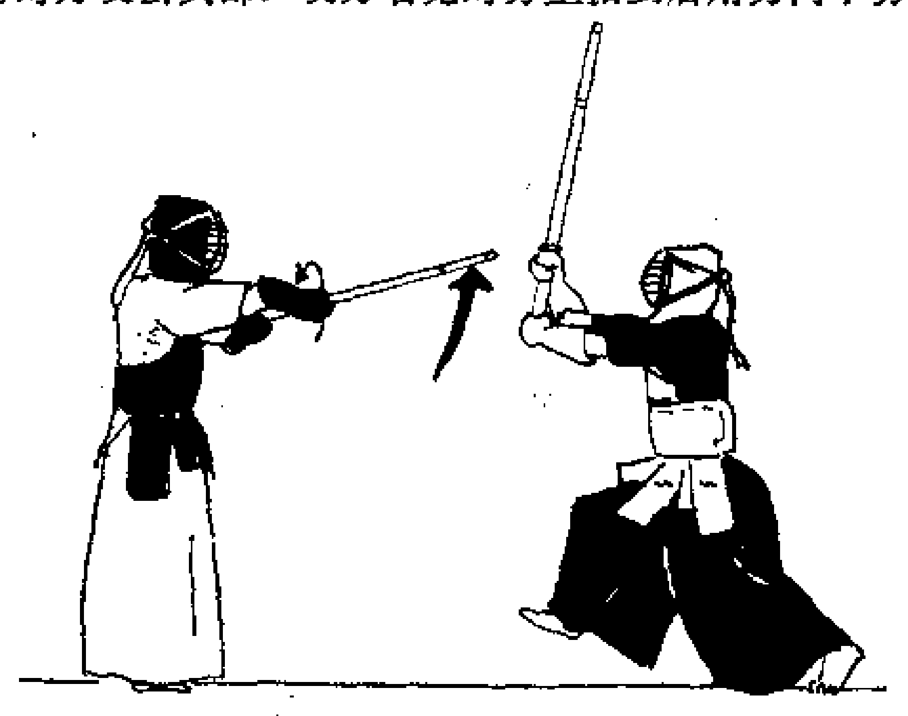


图八113

2.还击技术：

是格挡对方的击剑后，还击对手的异侧面部位的技术。

①对方攻击头部：攻方看见对方上振剑后用力向下劈击

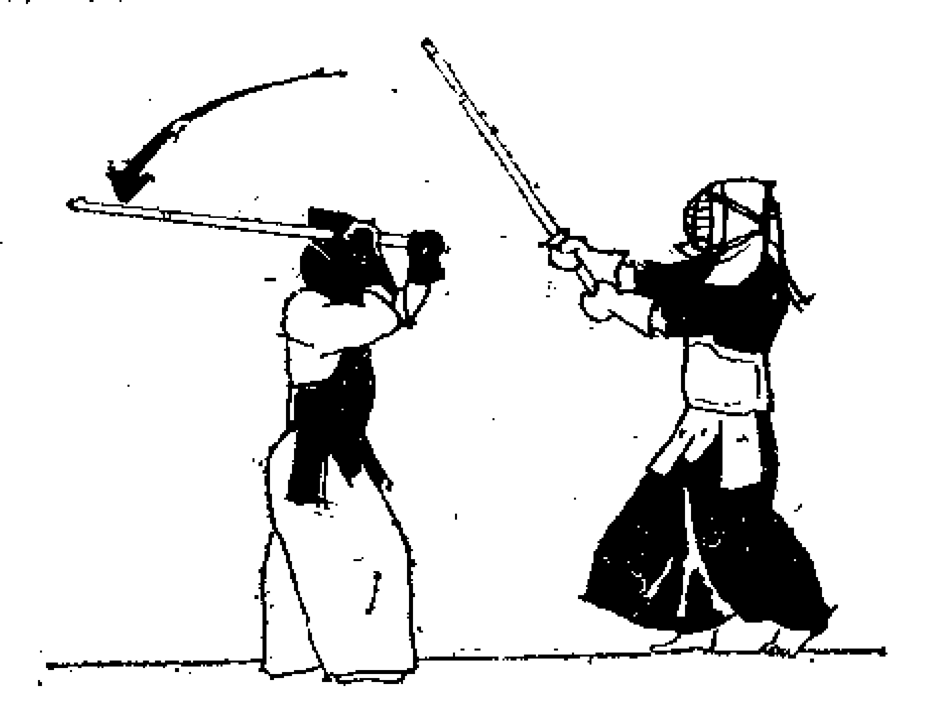


图八114



图八115

时，右手边向内旋，边上举剑，用剑的护手盘部分格挡对方攻来的剑；然后迅速上振剑，右脚向右斜前滑击一步，双手绞力，使剑尖在头后划弧，从右斜上向左斜下攻击对方的左腹部（图八114、115、116、117、118）。



图八116



图八117



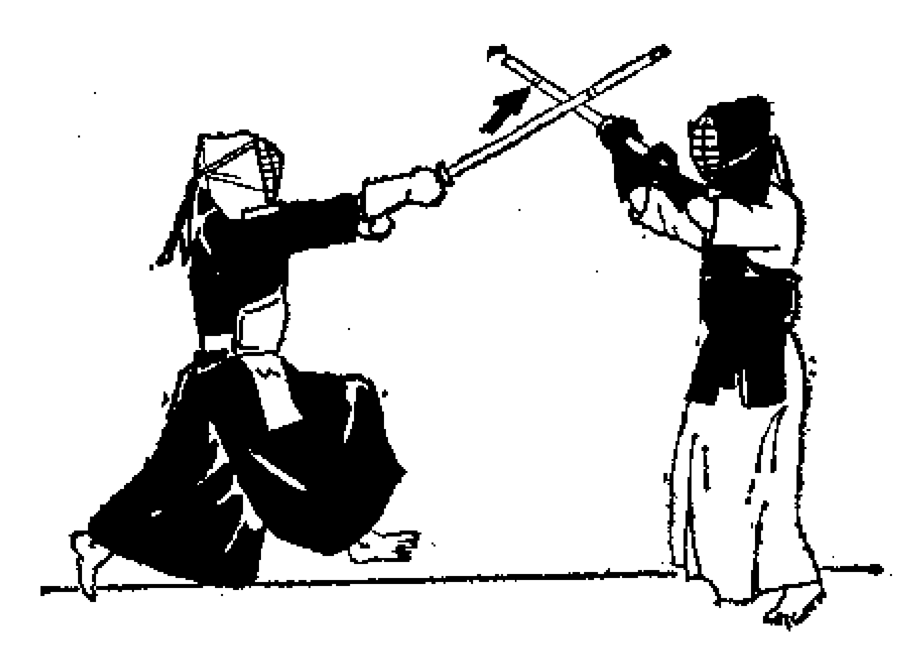
图八118

②对方攻击头部：攻方充分诱惑对手，看到对方向头部击来时，剑尖向右斜上方，右手外旋，左脚向左侧开步，同

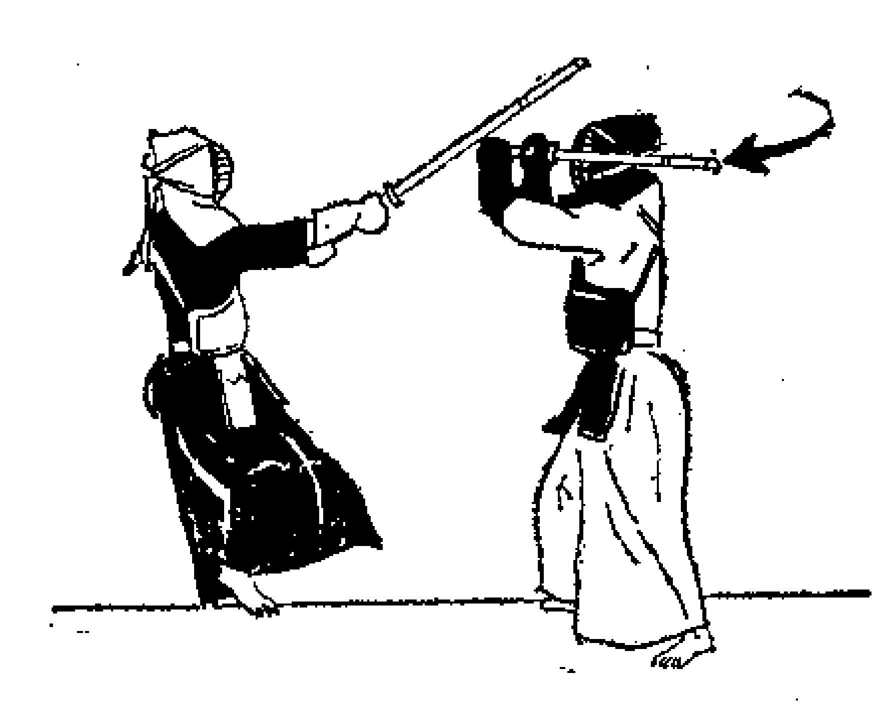


图八119

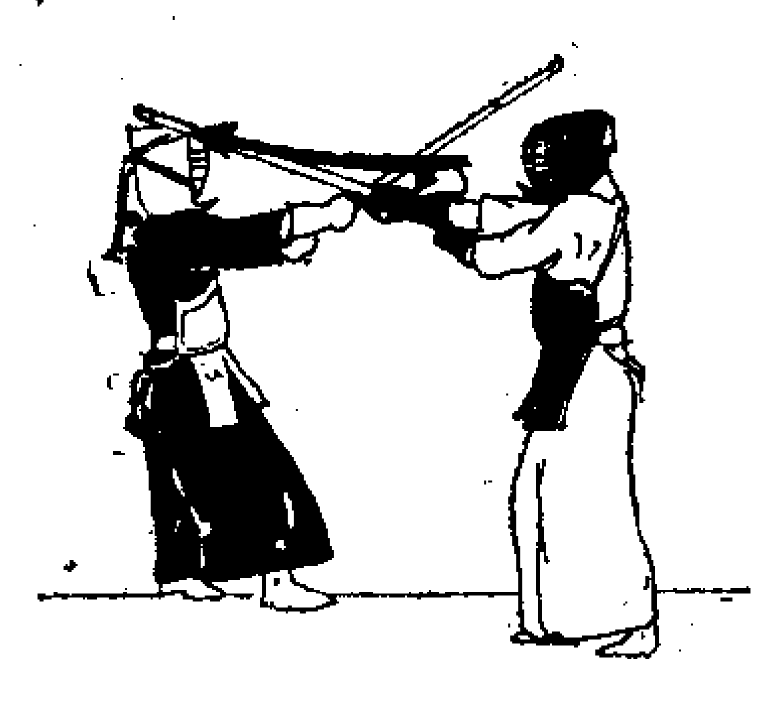
时拉引剑上架格挡；然后向左脚移重心，右手内旋翻转，使剑尖在头后面划弧至头左侧，右脚向左脚前方进步，双手用力，使剑从45度角向对方右头部劈击（图八119、120、121、122）。



图八120

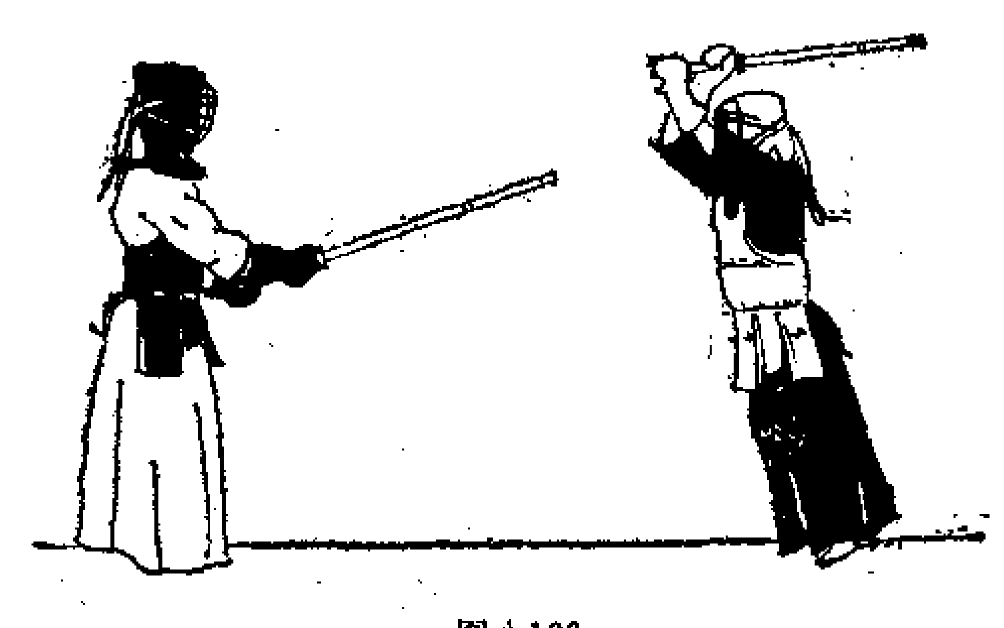


图八121

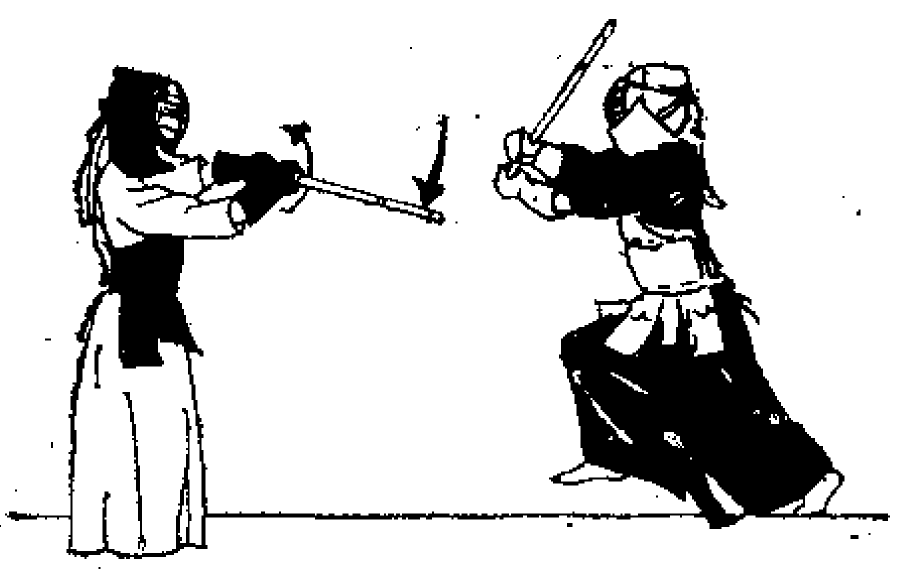


图八122

③对方攻击右腹部：攻方看见对手攻击腹部，立即将右腕外旋向右斜下，用力引拉，使剑尖向右斜下运动，左脚向左斜后移动，用剑身格挡对方攻击的剑；然后双手上提，用力使剑尖向后向上划弧上举头顶；右脚向前跨出一步，用力下振剑，劈击对方头部（图八123、124、125、126、127）。

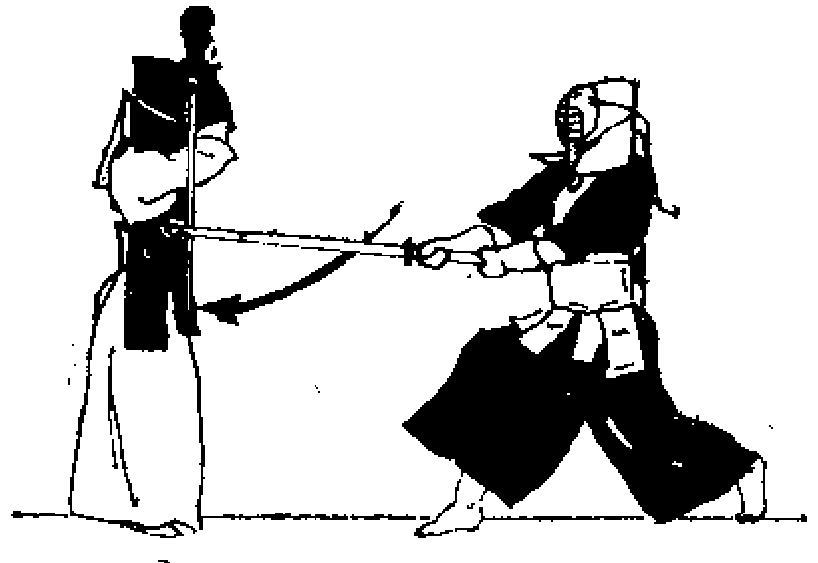


图八123

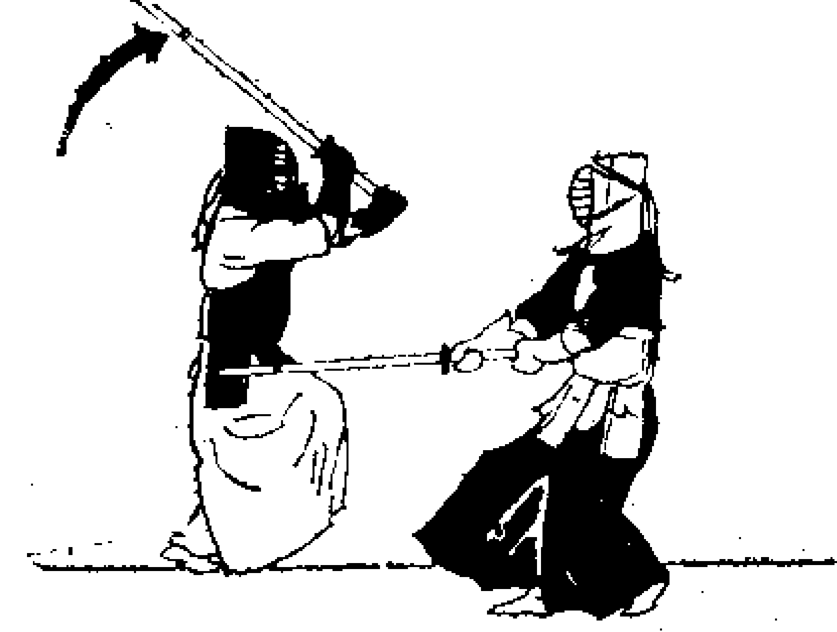




图八124



图八125



图八126

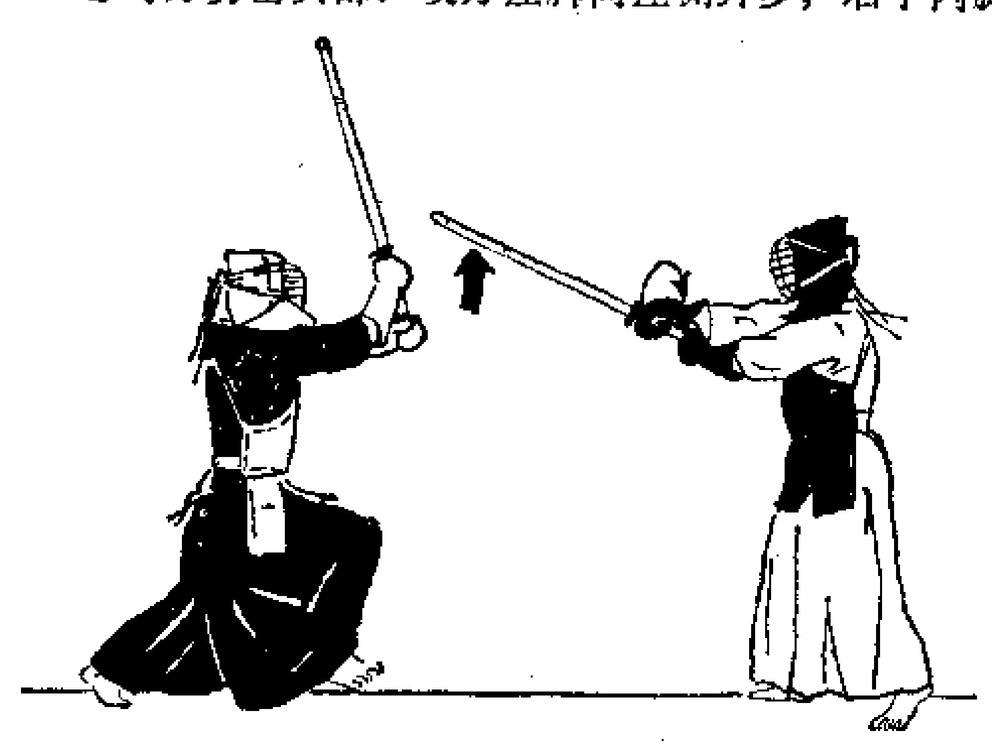


图八127

3.挑剑技术：

是格挡对手的击刺，反击对手同侧面部位的技术，

①对方劈击头部：攻方左脚向左侧开步，右手内旋，从



图八128

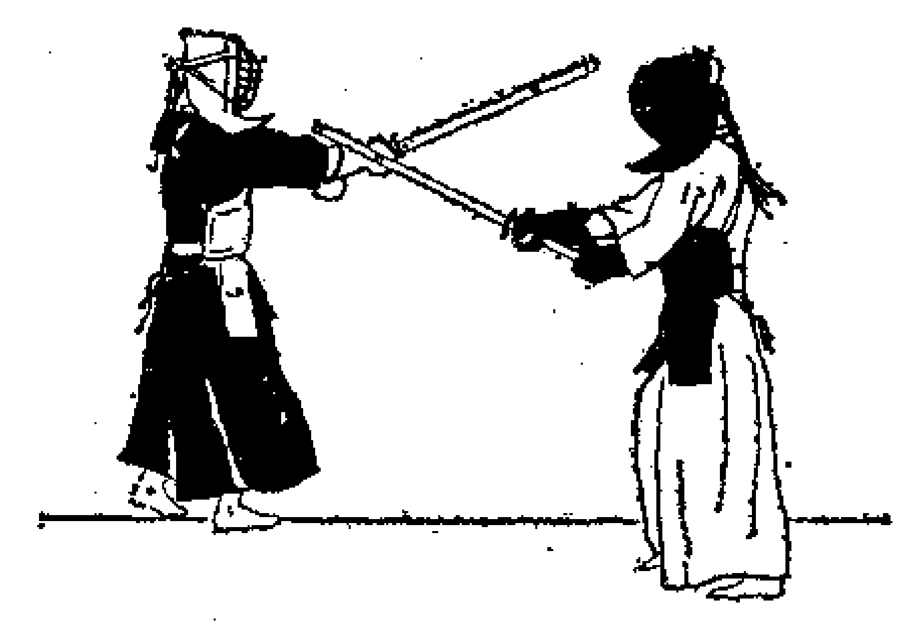
斜下向上挑击对方劈来的剑，使其沿攻方剑的右侧滑下；迅速振剑，重心移向左脚，右脚向左脚前引步，双手用力下振剑，劈击对方腕部（图八128、129、130、131）。



图八129

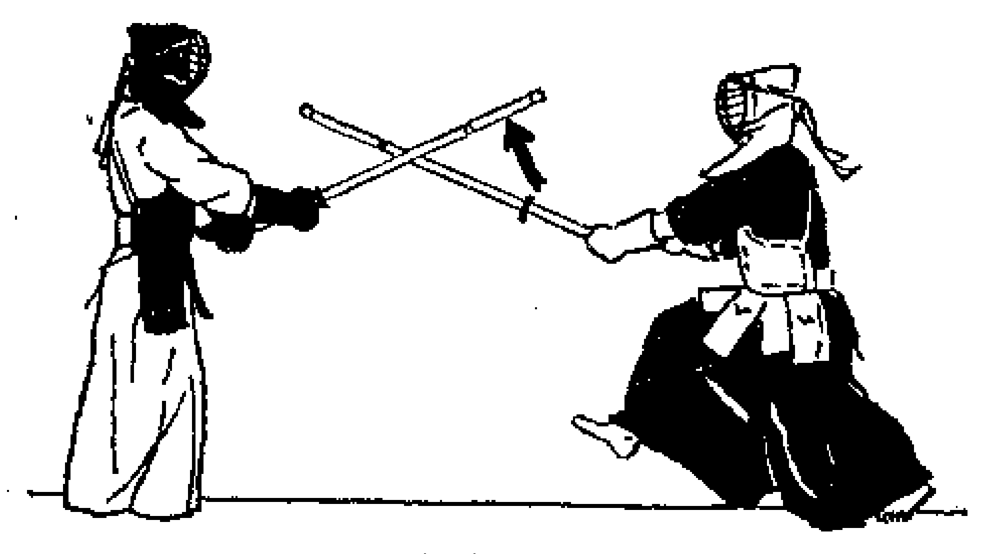


图八130

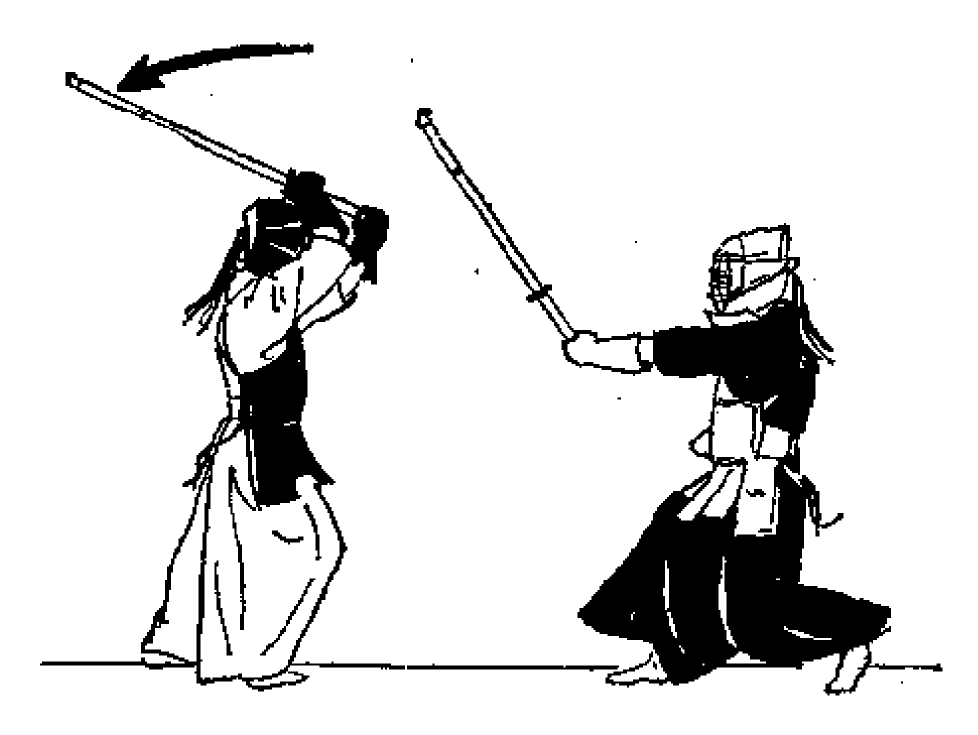


图八131

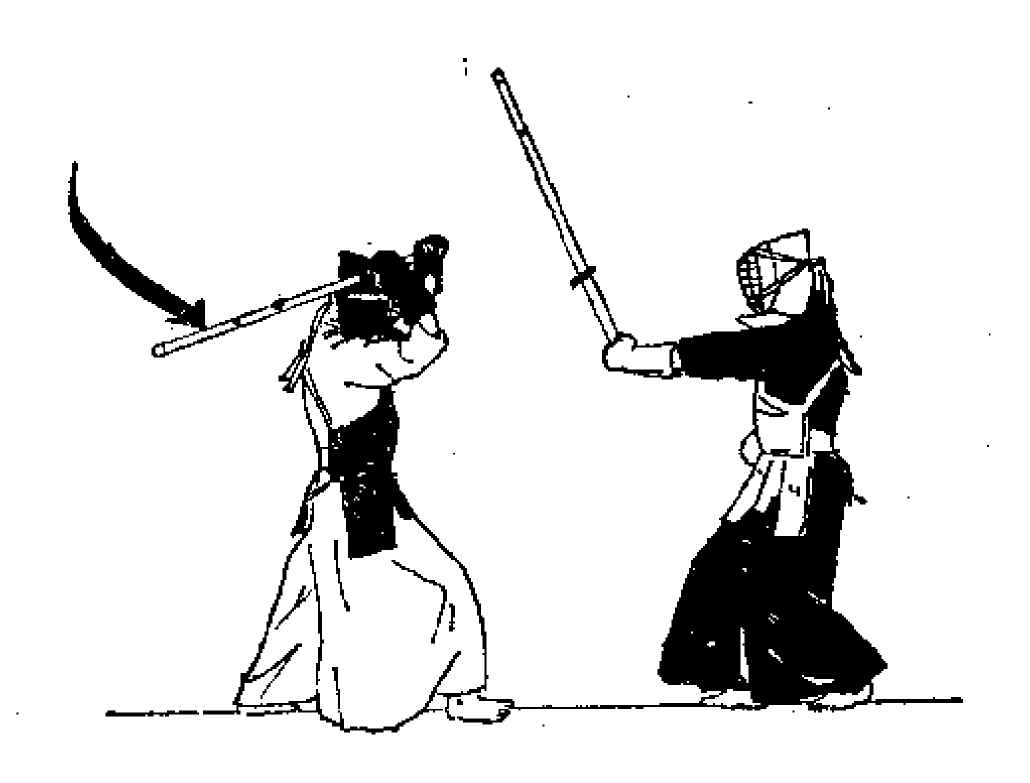
②对方单手刺击咽喉：攻方从中段预备式开始，右脚向右稍开步，同时右手外旋，双手用力从前上方贴紧对方攻来的剑向左斜上方挑击，使其剑远离原来的运动方向；借挑击对方剑的惯性，迅速上振剑；右手向右，左手向左拧拉剑，使剑尖在头后划弧至右侧，这时重心移向左脚；右脚向左脚前移步，同时双手用力从右斜上向左斜下劈击对方左腹（图八132、133、134、135、）。



图八132



图八133



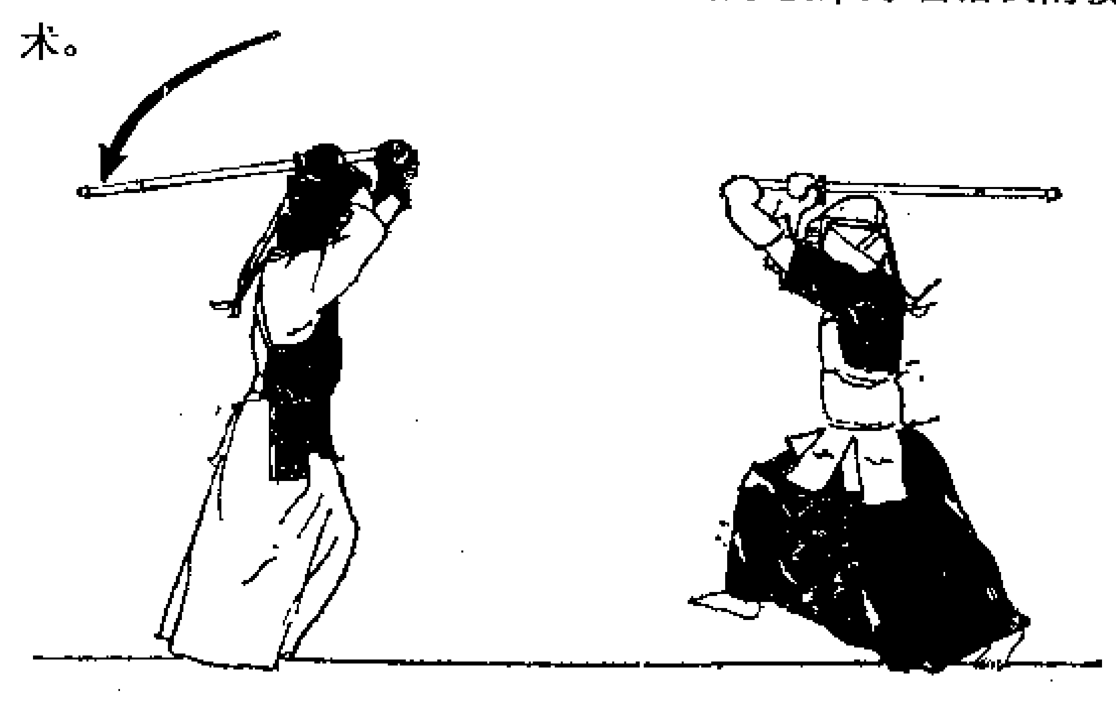
图八134



图八135

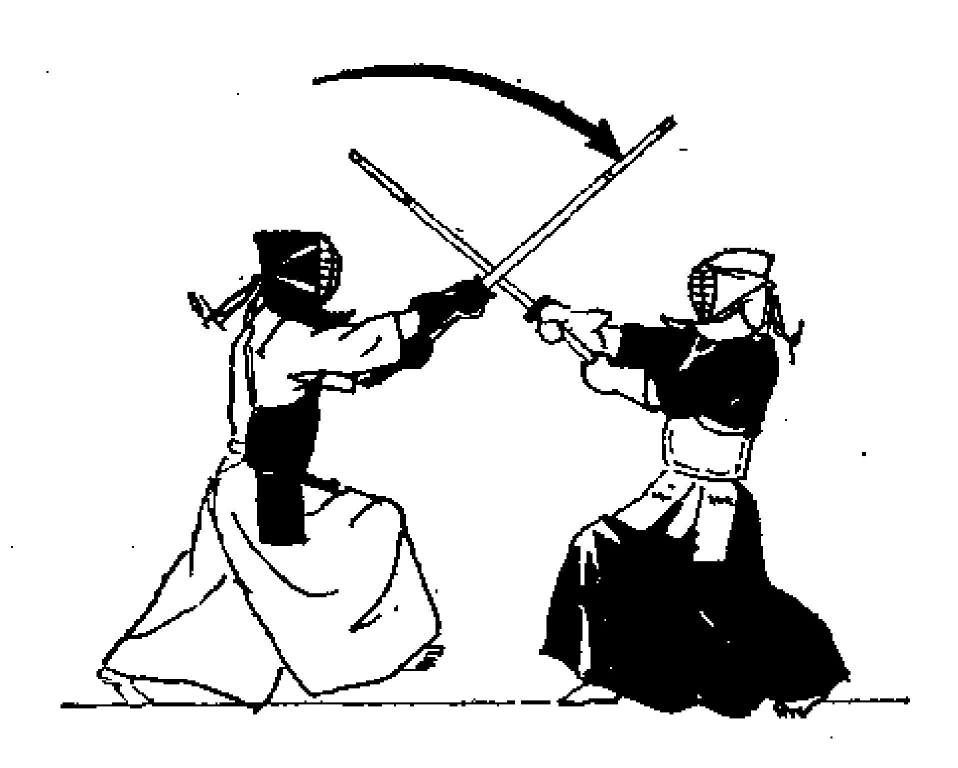
4.击落对方剑的技术：

将对手攻击的剑击落后 顺势反 击的 技术为 击落剑的技术。

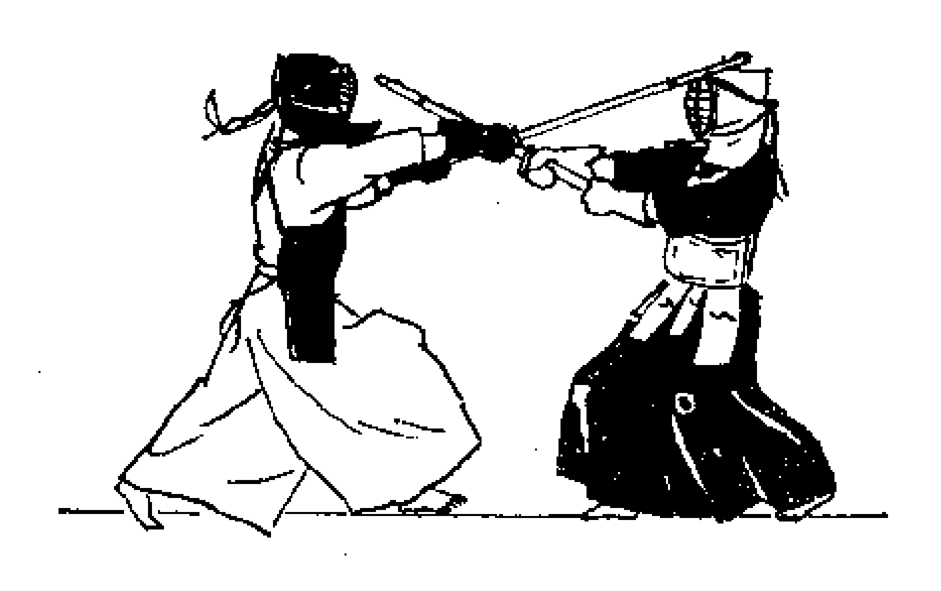


图八136

①对方劈击头部：攻方从中段预备式开始，看见对方起动，迅速上振剑，右脚向前跨步，用向外、向前的力，紧贴着对方剑劈下，劈击对方头部（图八136、137、138）。

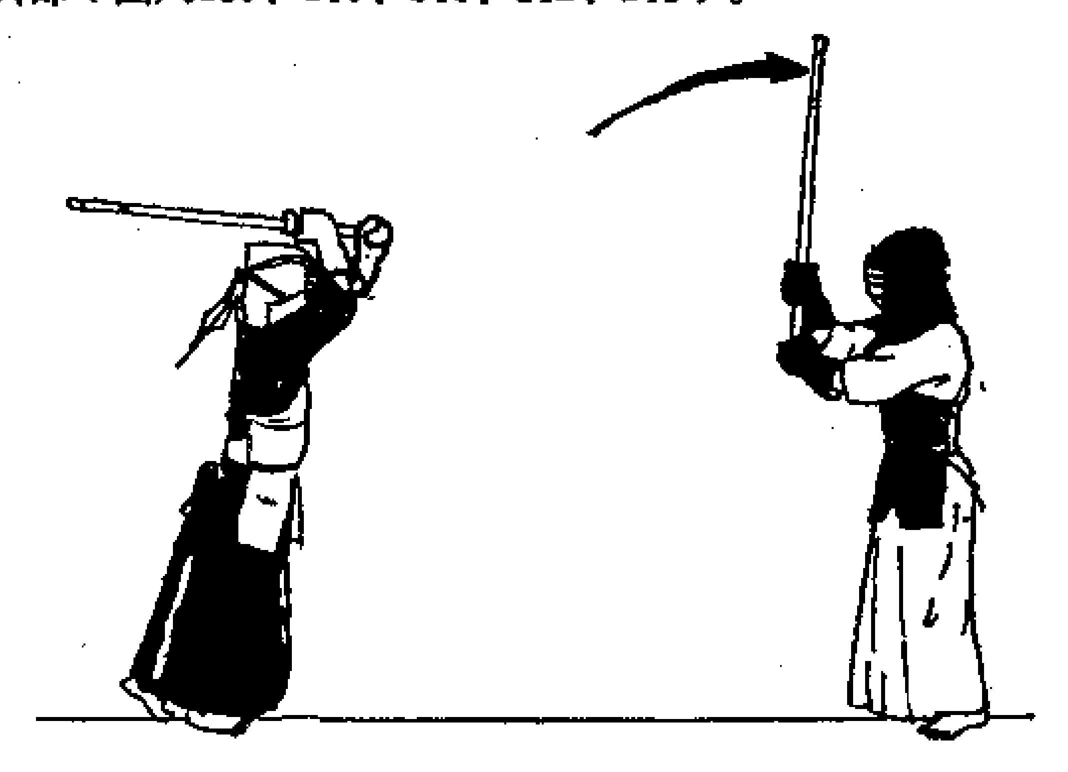


图八137



图八138

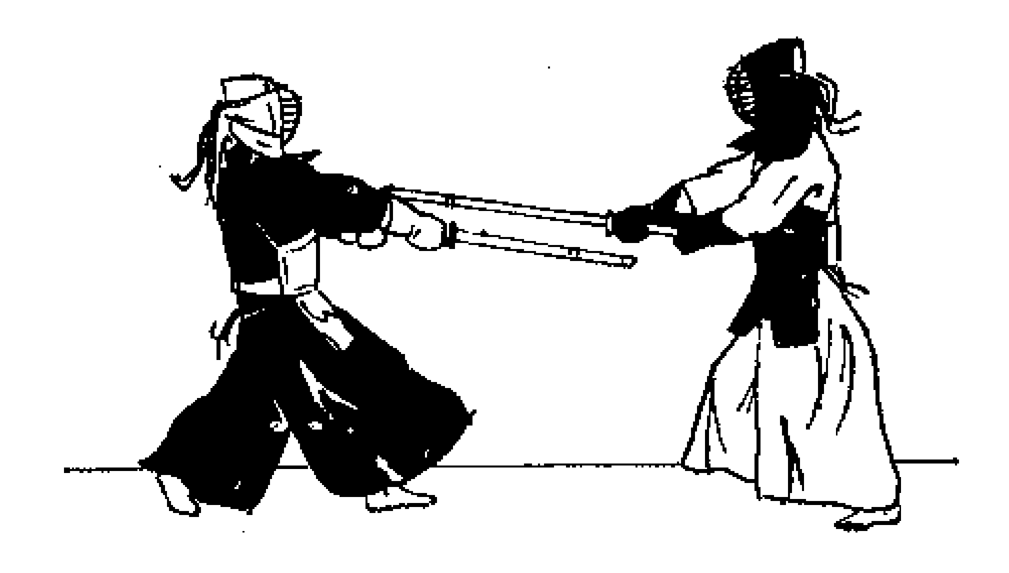
②对方劈击右腕部：攻方从中段预备式开始，左脚向左侧开步，同时迅速上振剑，沿对手劈击来的剑的上部分向下劈击，使其剑下落；立即上振剑，双手用力下振剑，劈击对方头部（图八139、140、141、142、143）。



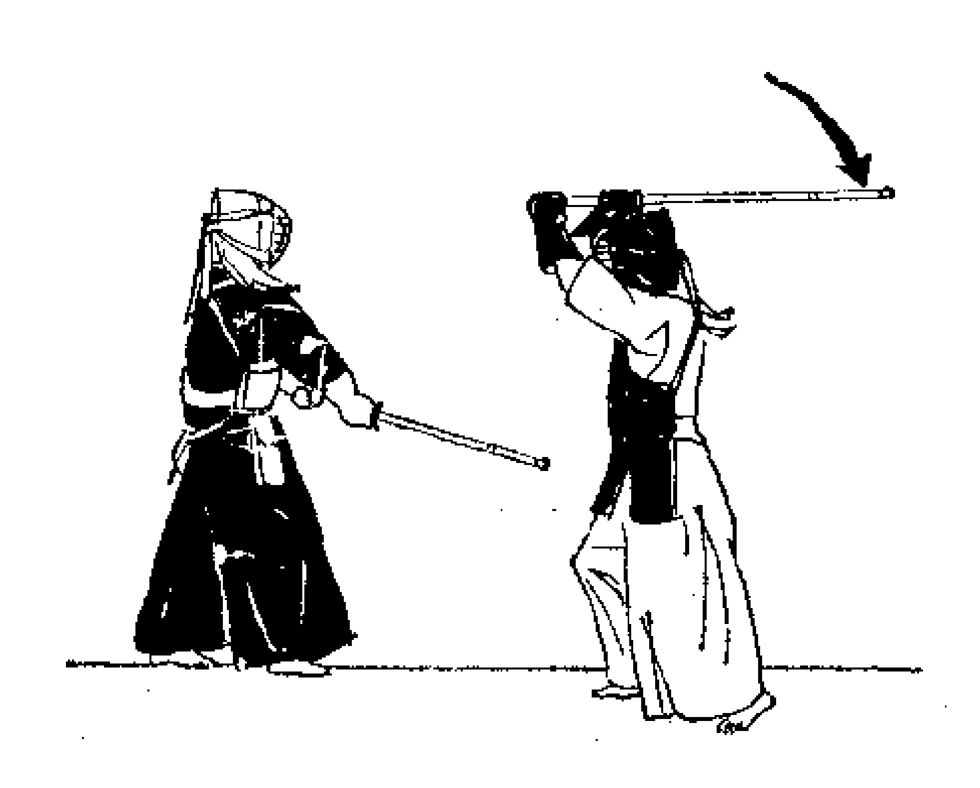
图八139



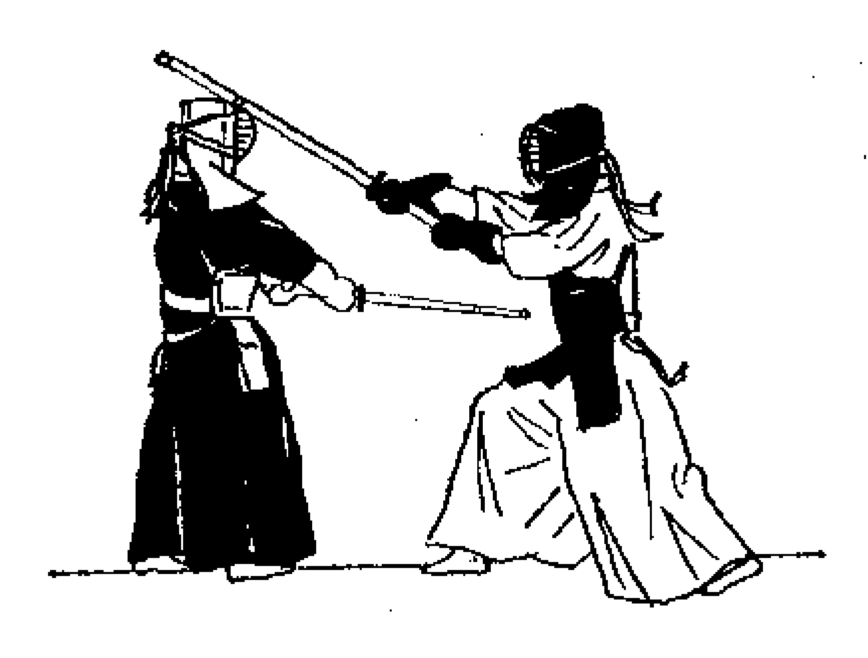
图八140



图八141



图八142

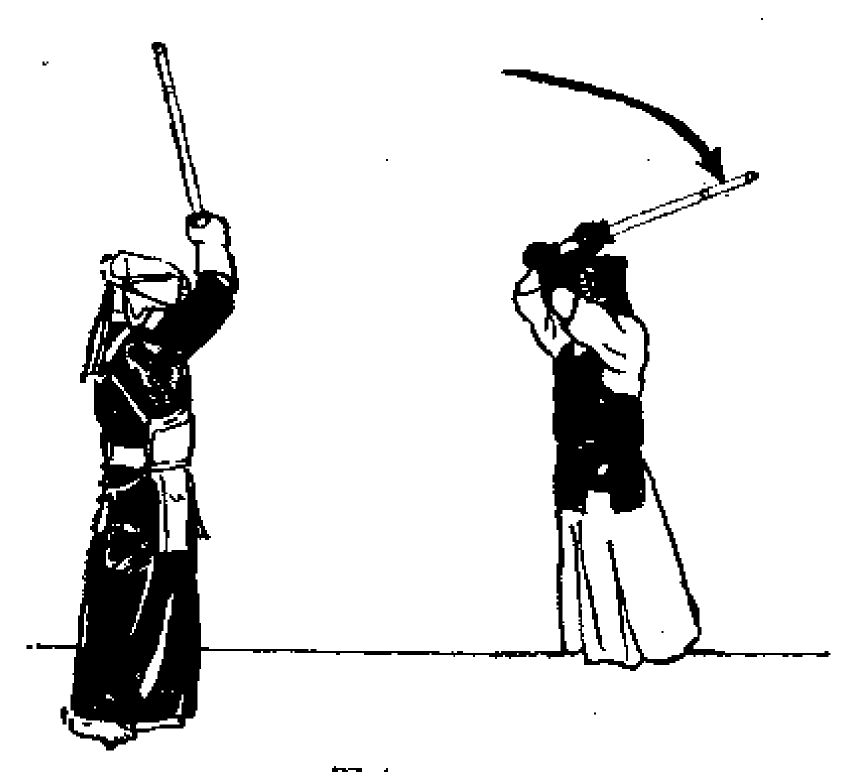


图八143

（三）对付上段（举剑上顶）的技术

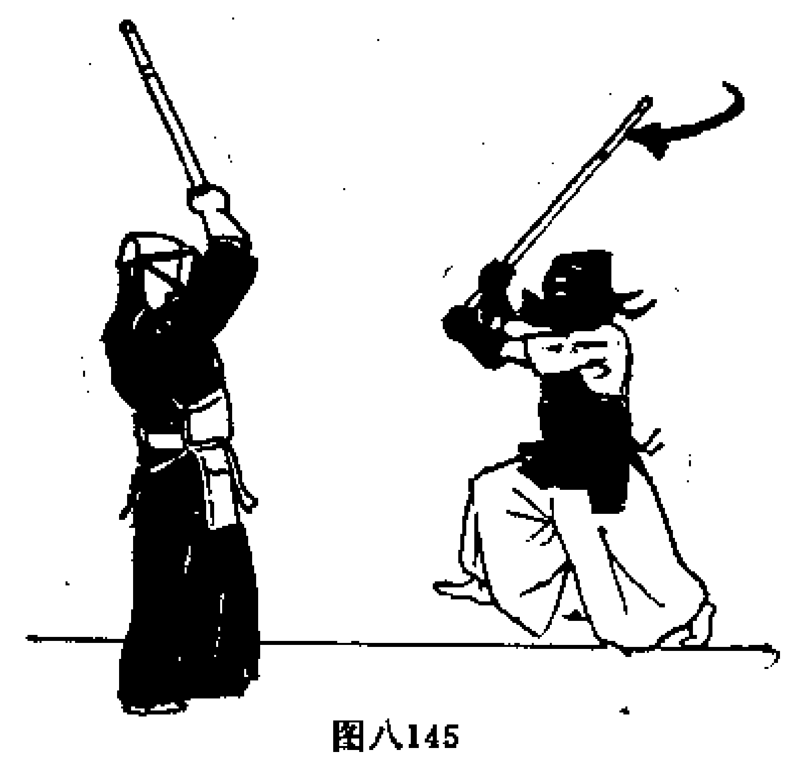
1.主动进攻技术：

①对方上段预备式：攻方从剑尖对着对方右臂的预备式

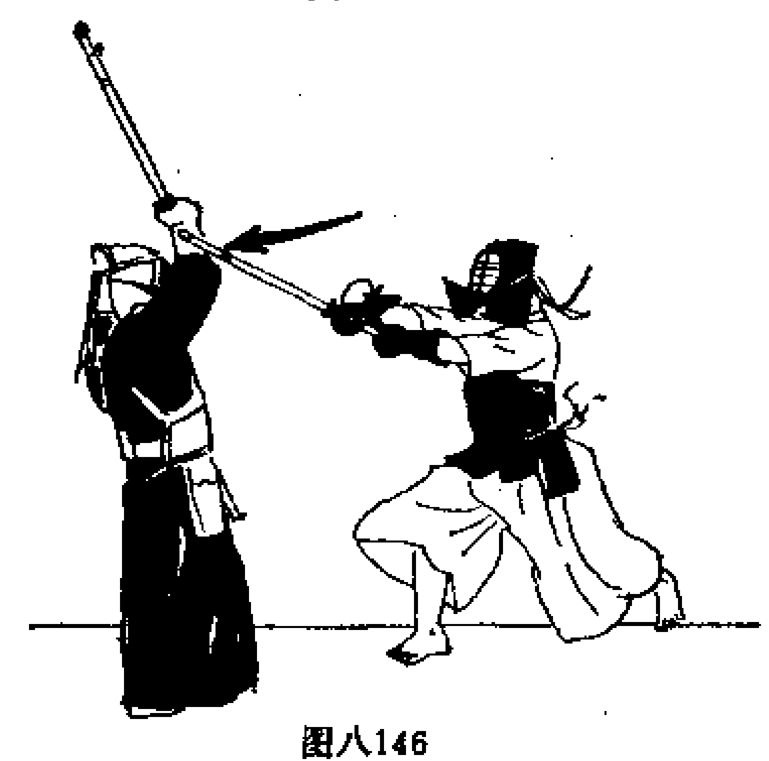


图八144

开始，重心前移，同时上振剑于头上，手向外侧绞力，使剑尖在头上向左侧回旋，右脚跨出一步，右手内旋（后内绞力）下振剑，使剑从左斜上方向对方右腕部劈击（图八144、145、146）。

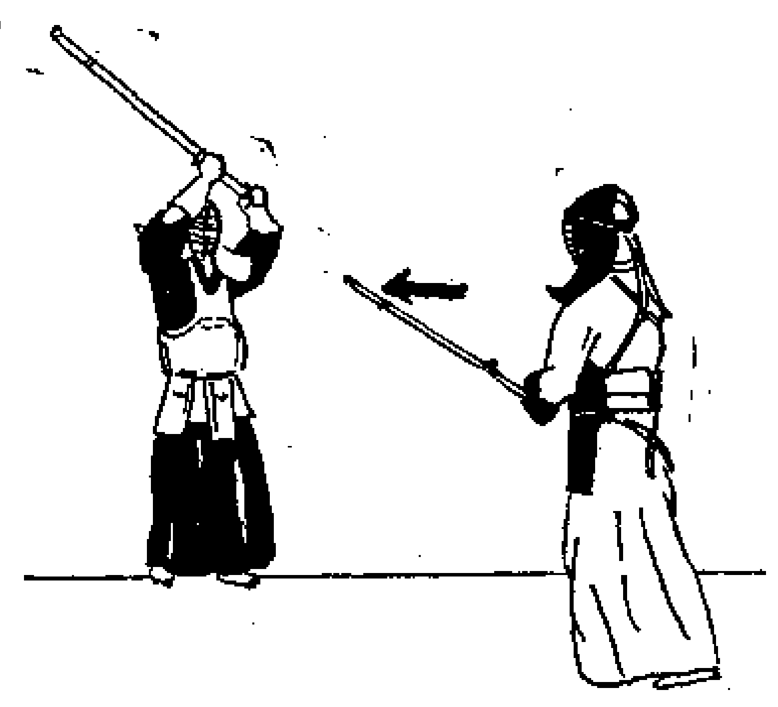


图八145

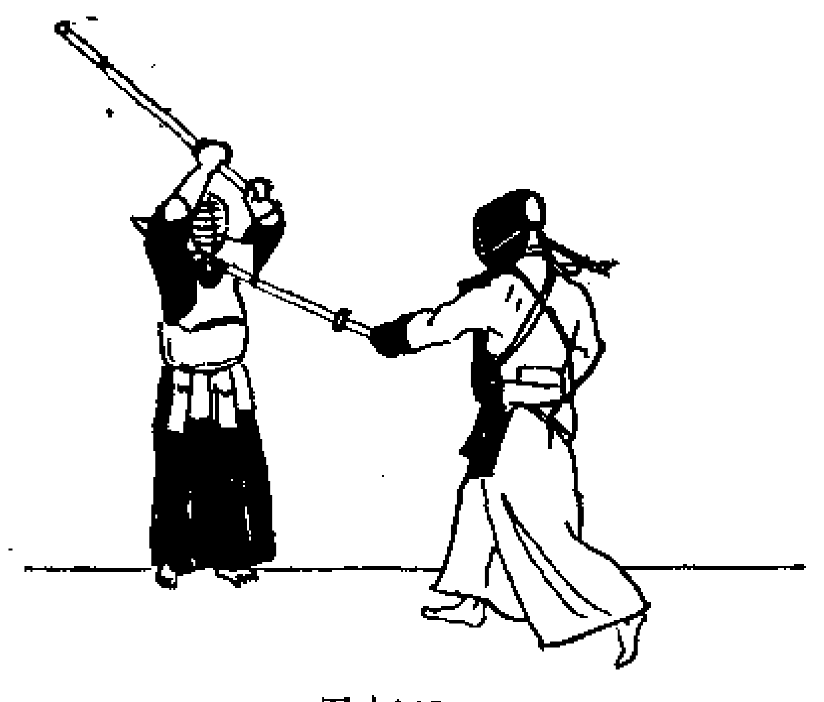


图八146

②对方上段预备式：攻方从中段预备式开始，一边注意防守头，同时看准机会，右手放开，右脚向前滑步；右手向右侧腰部引拉，左手内旋绞力，向对方咽喉部刺击（图八147、148）。



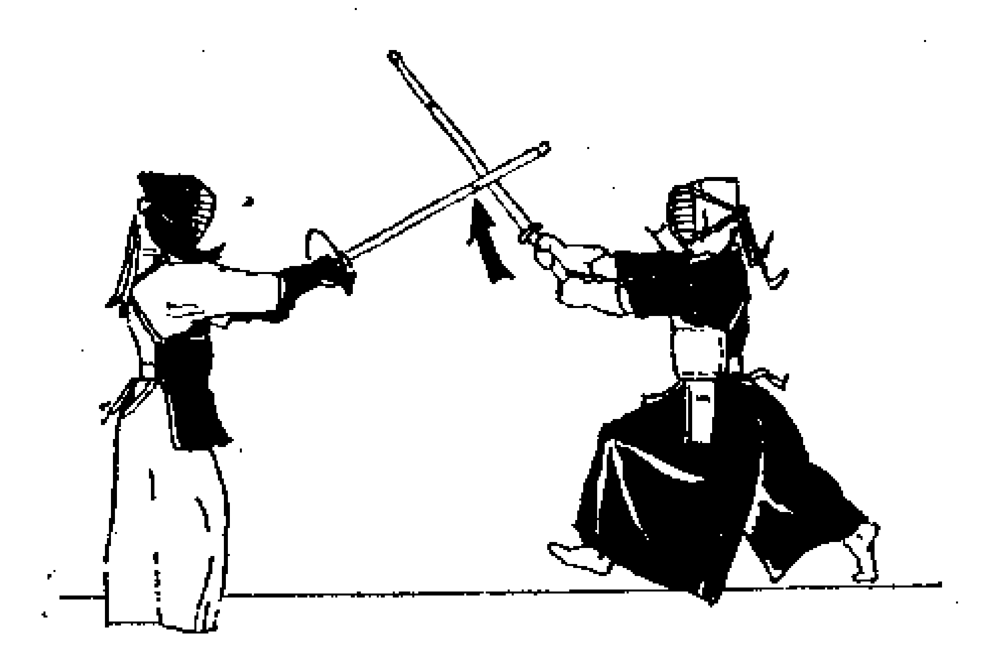
图八147



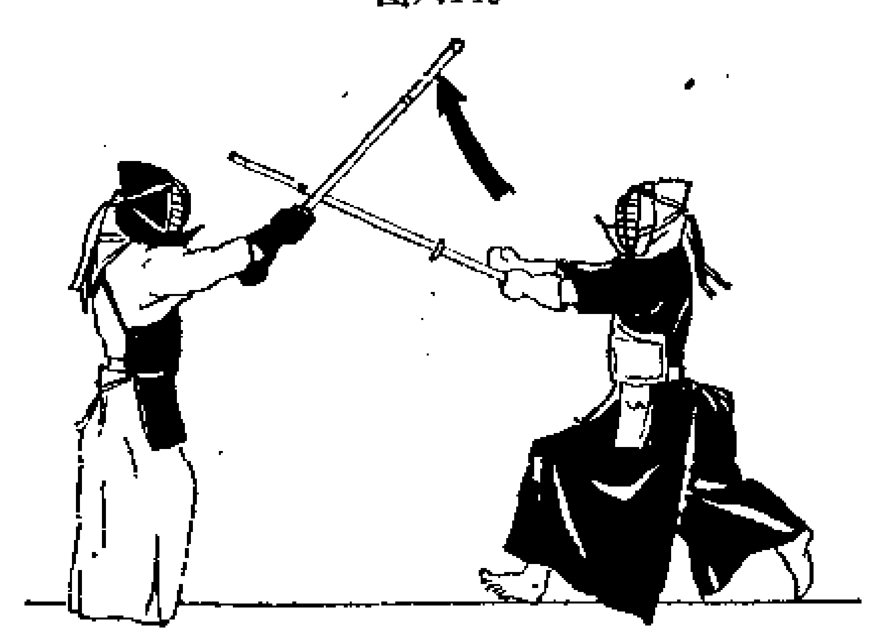
图八148

2.格挡技术：

对方下振剑劈击头部。攻方从中段预备式开始，看见对方下振剑劈击头部时，左脚向左侧开步，右腕向外拧转，同时双手用力使剑从前上方向左斜上方挑击，使对方劈下来的剑改变原来的运动方向，沿剑左侧滑落；攻方迅速上振剑，

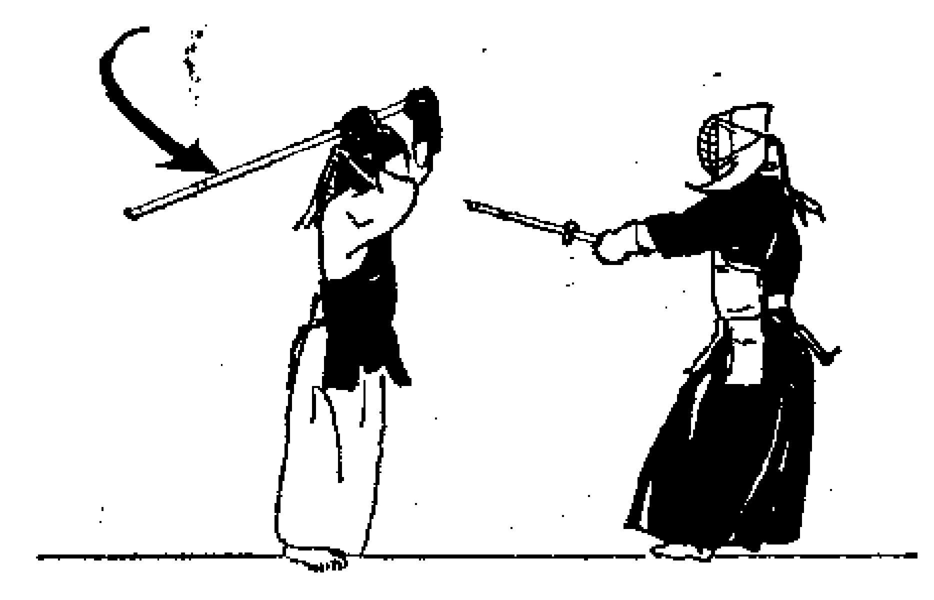


图八149



图八150

右脚向左脚斜前上步，右手充分向右侧拧转剑，使剑尖在头后划弧；双手用力，使剑从右斜上向左斜下方劈击对方左腹部（图八149、150、151、152）。



图八151



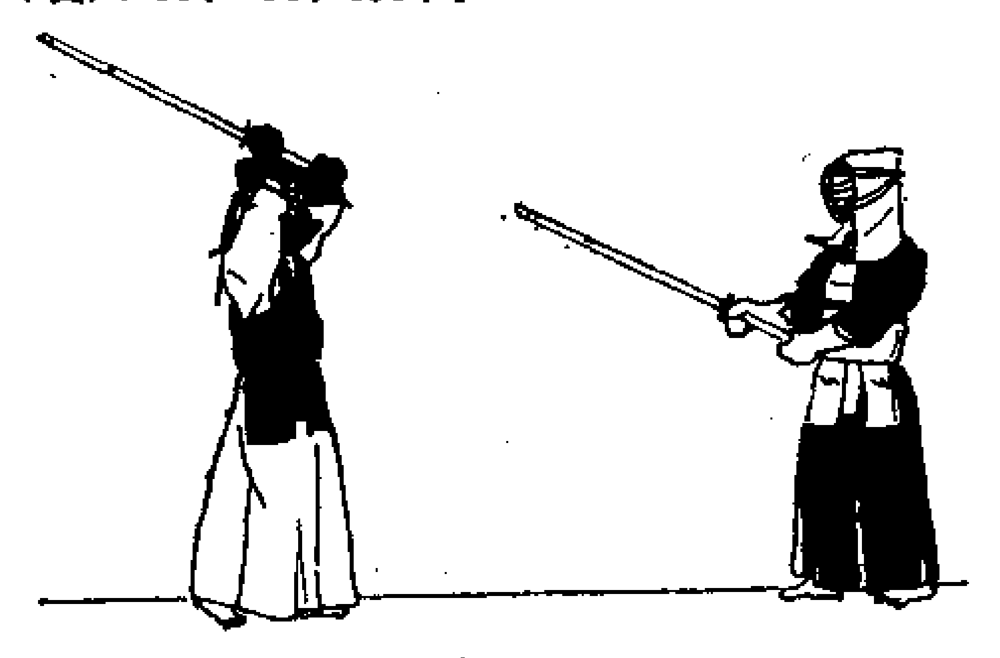
图八152

（四）上段预备式对付中段预备式

1.主动进攻技术：

对方中段预备式：攻方从左两手预备式开始，发现对手

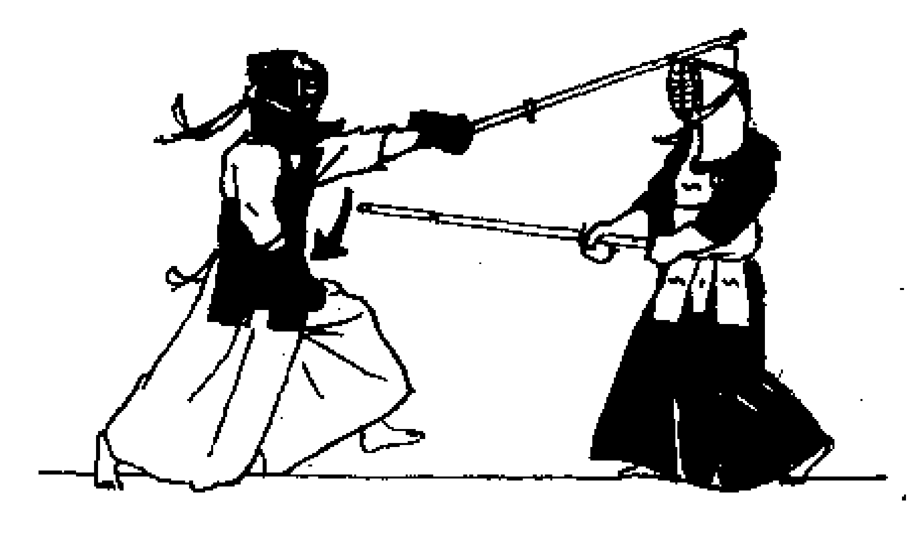
有进攻意识的瞬间，左脚向前跨出一步，向下振剑，右手用力下振后放开，向右腰部引拉，加速剑的力量和速度；在左脚落地同时，左手内旋绞力，收腹、左臂伸直，劈击对方头部（图八153、154、155）。



图八153



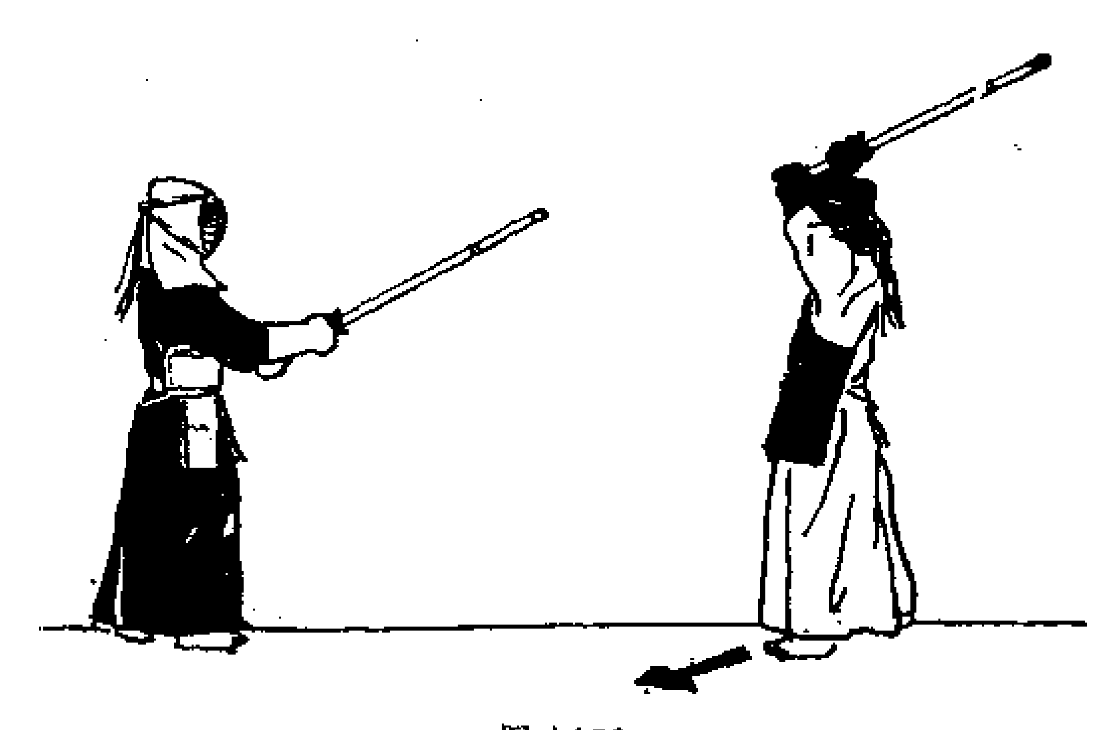
图八154



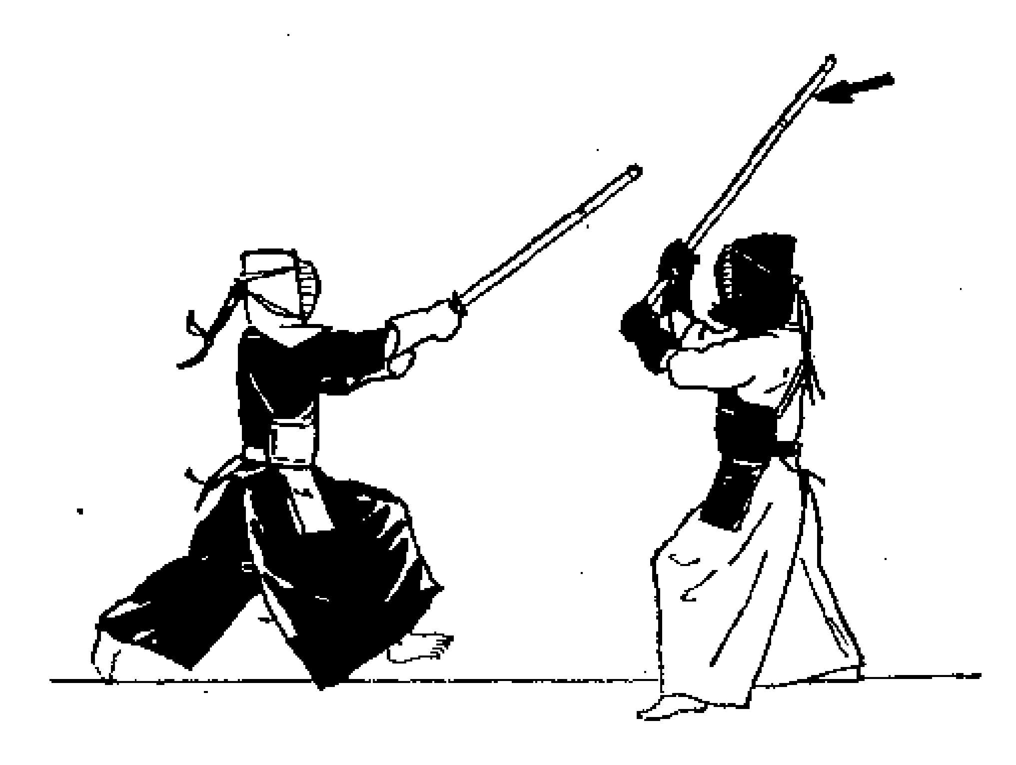
图八155

2.格挡技术：

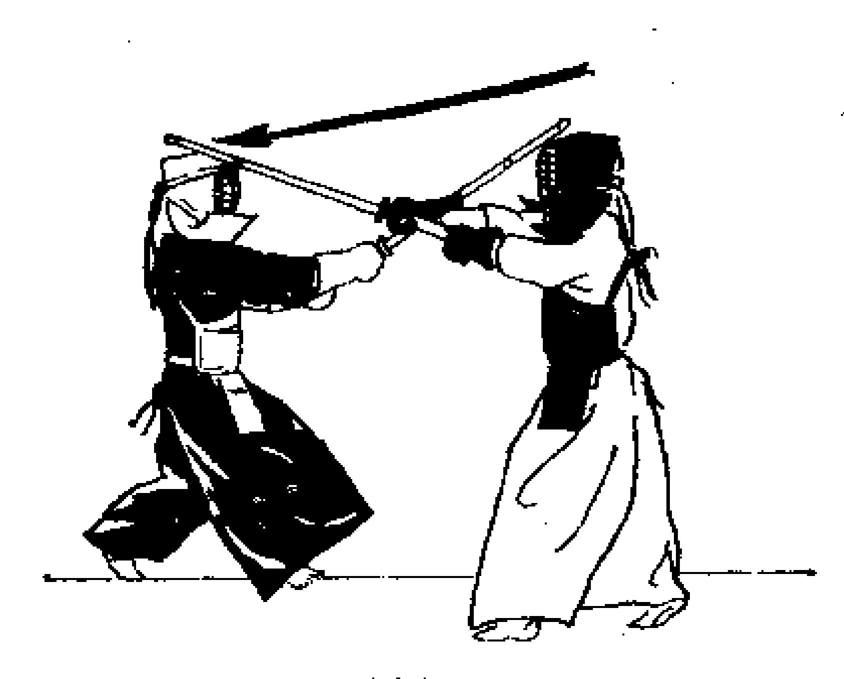
①对方劈击头部：攻方从左两手上段预备式开始，左脚向左斜前方上步，右手内旋绞力，双手用力下振剑，沿着对方劈击来的剑右侧面，劈击对方右侧头部（图八156、157、158）。



图八156



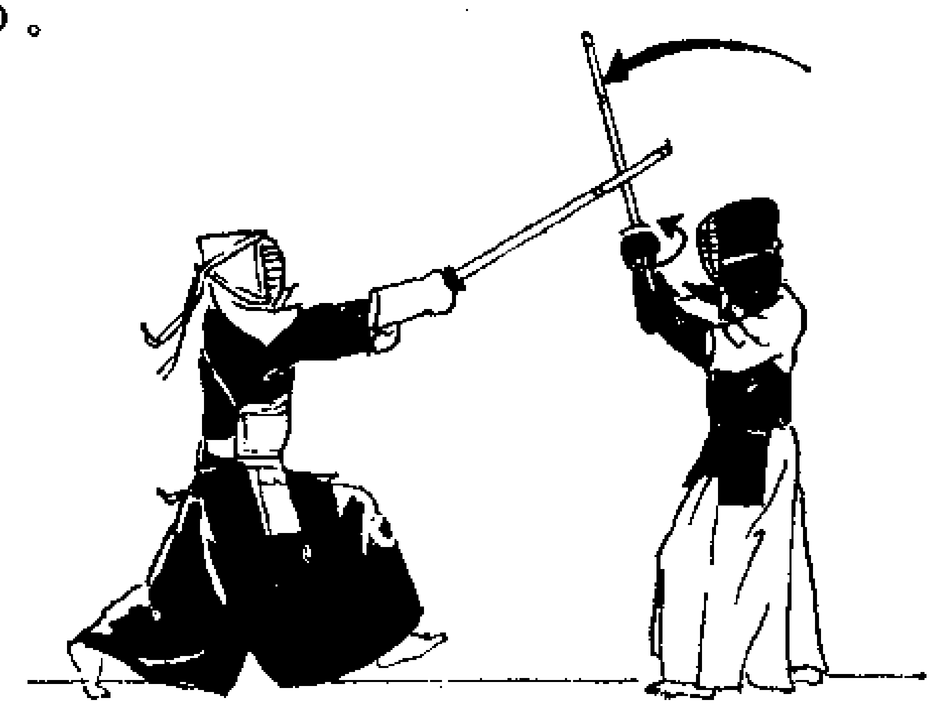
图八157



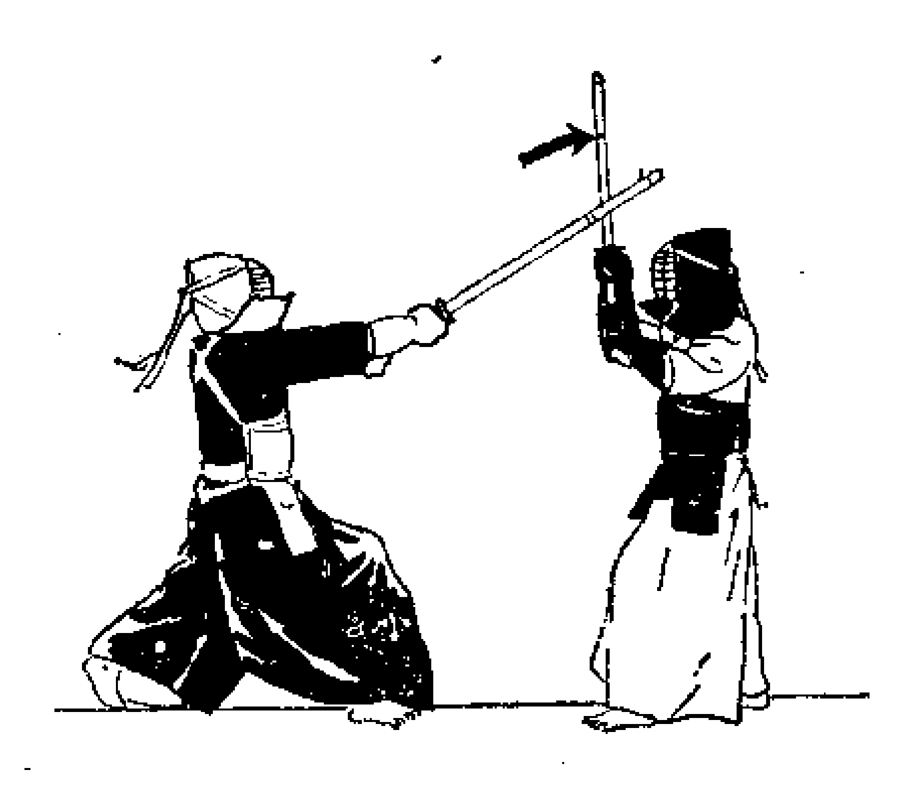
图八158

②对方劈击头部：攻方从左两手上段预备式开始，重心移向左脚，同时双手拉剑向左侧立剑格挡；然后双手用力，使剑向左斜上挑击；重心移向右脚，左脚向左斜前迈步，同

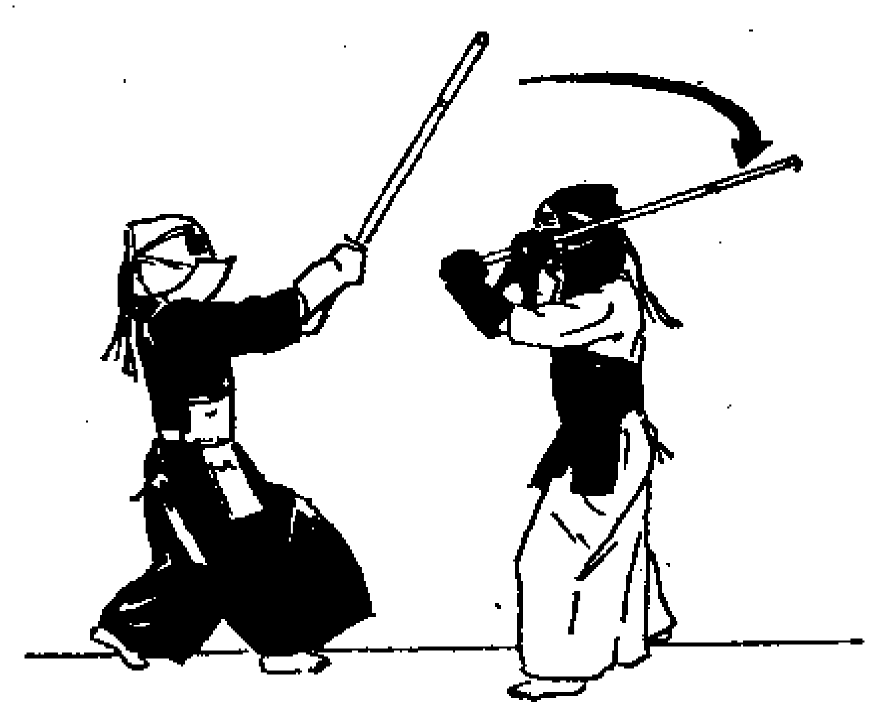
时双手翻转绞力，使剑尖在头上划弧，右手腕向内旋，使剑从左斜上向右斜下劈击对方右腹部（图八159、160、161、162）。



图八159



图八160



图八161



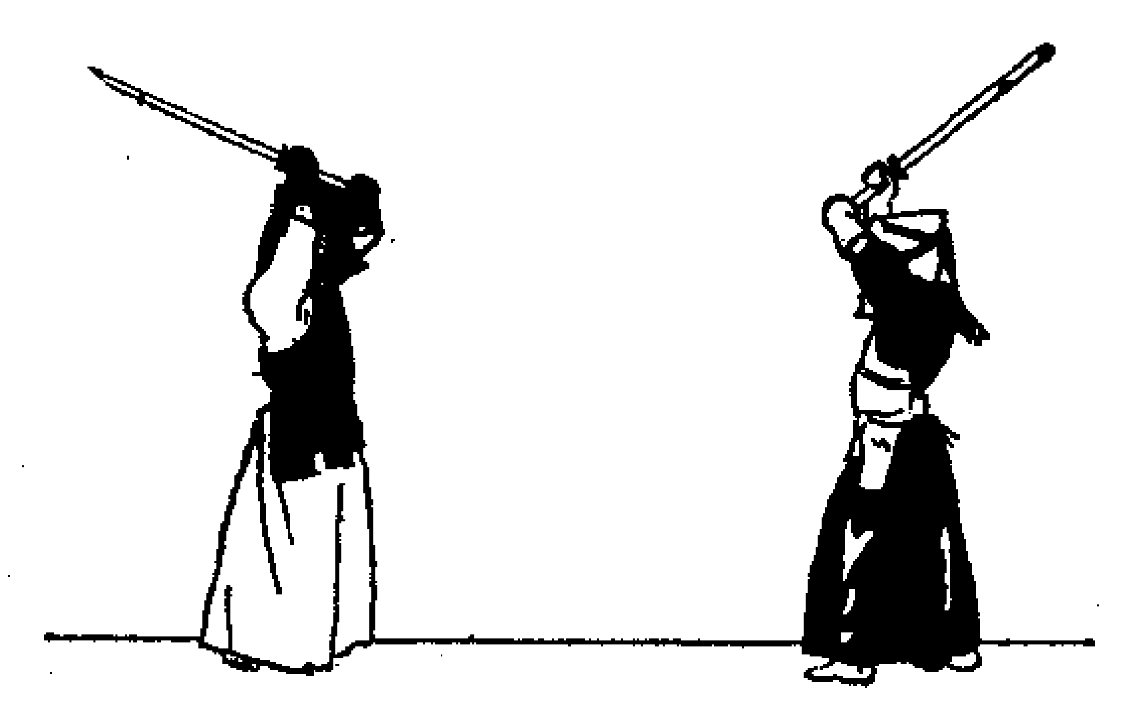
图八162

（五）相上段（双手举剑过顶）后技术

1.主动进攻技术：

对方相上段预备式：攻方从相上段预备式开始，左脚向

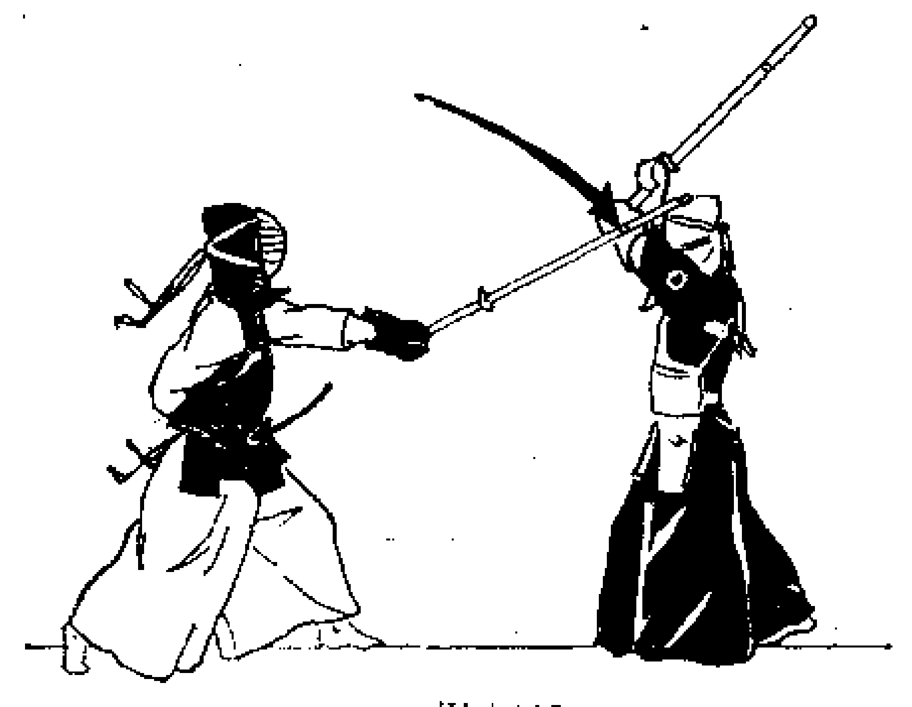
前跨出一步，双手用力下振剑，右手随即松开向右腰侧引拉，使身体稍右转，收腹，伸直左臂，劈击对方左手腕部（图八163、164、165）。



图八163



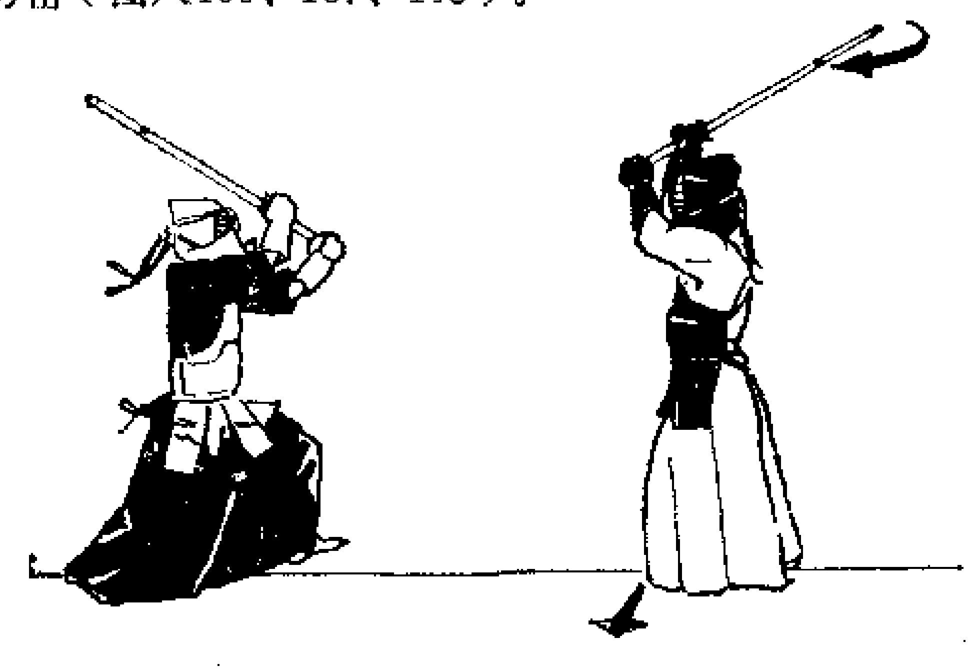
图八164



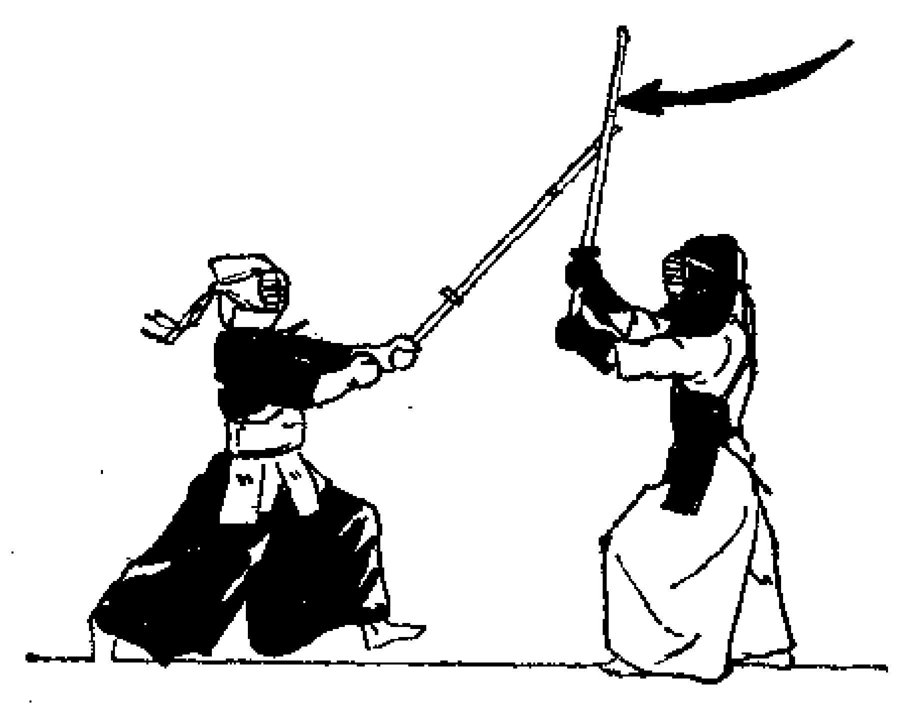
图八165

2.格挡技术：

①对方劈击头部：攻方从左两手上段预备式开始，左脚向左斜前方滑出一步，同时下振剑；右手随即向前下推力后松开，向右腰侧引拉，使身体稍右转，左手内旋，向对方头部劈击（图八166、167、168）。



图八166

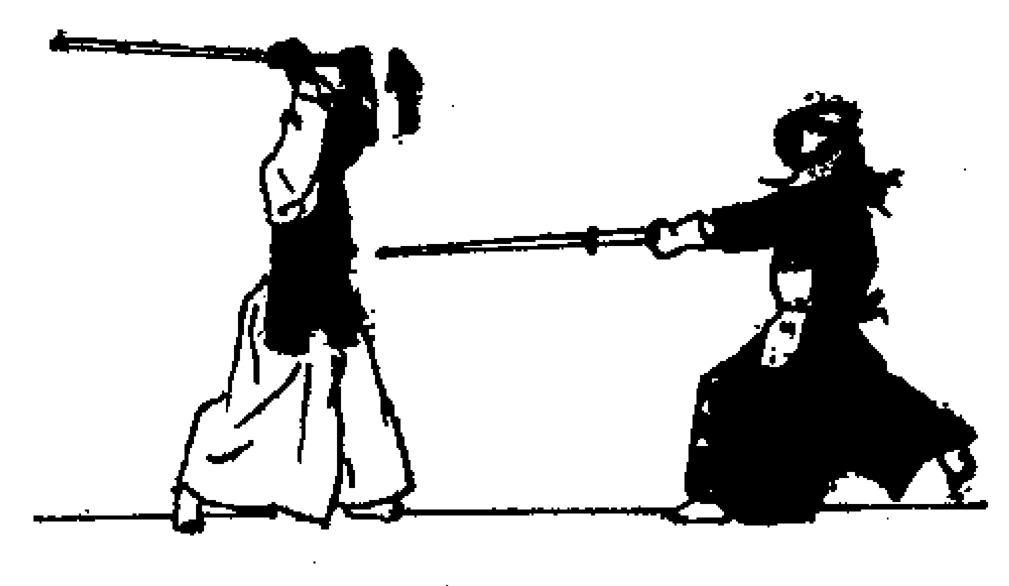


图八167

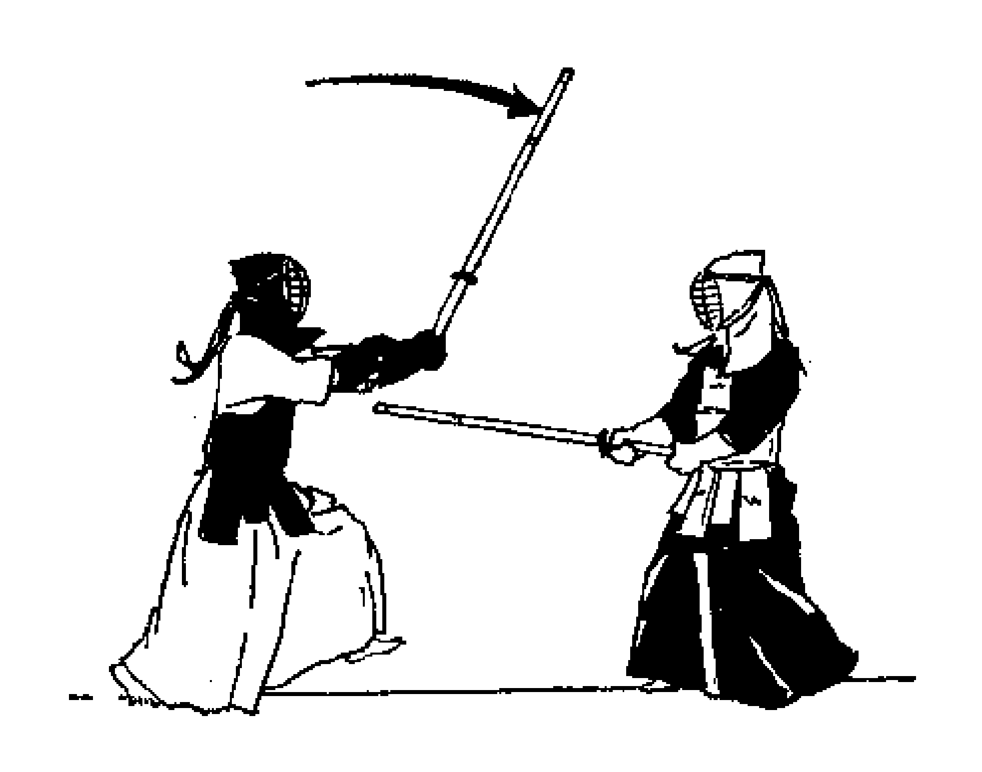


图八168

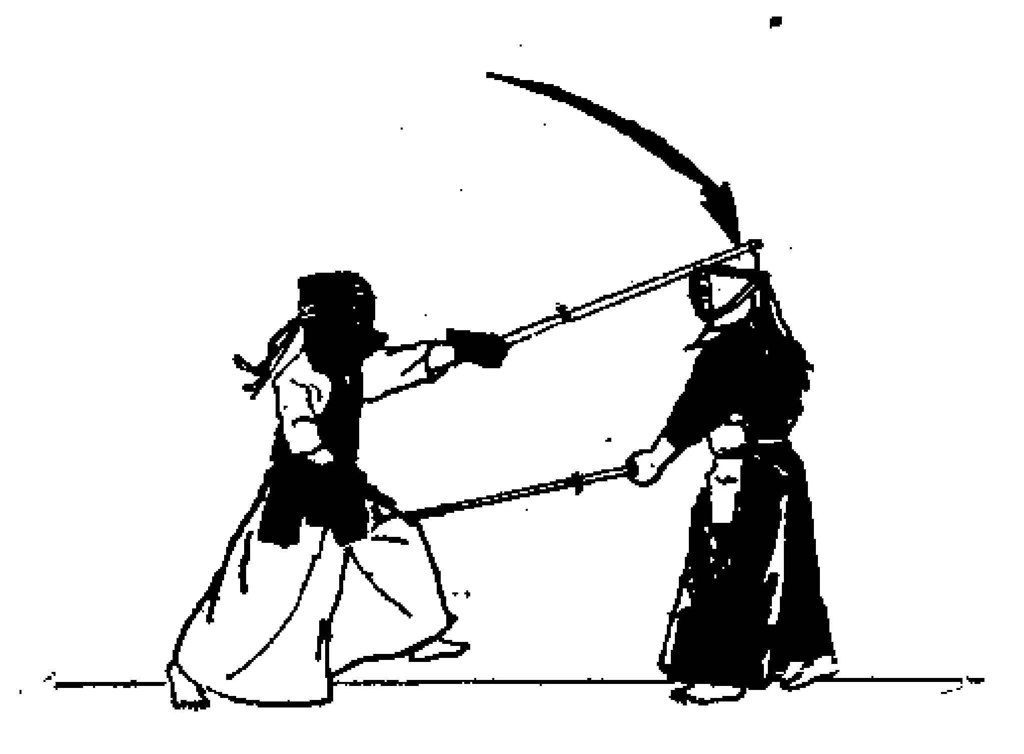
②对方单手劈击腕部：攻方看见对方劈击，双手后引，使对方劈来的剑落空；随即迅速向前跨步，同时右手用力向前下推剑，使剑迅速下振，劈击对方头部（图八169、170、171）。



图八169



图八170



图八171

第九项

跆拳道



一、跆拳道概述

正如大多数国家为自卫和国防的需要，都有其自己的自卫术一样，朝鲜的武术（跆拳道）也正是在保卫国土反抗外族侵略及对付野兽的需要中产生的。

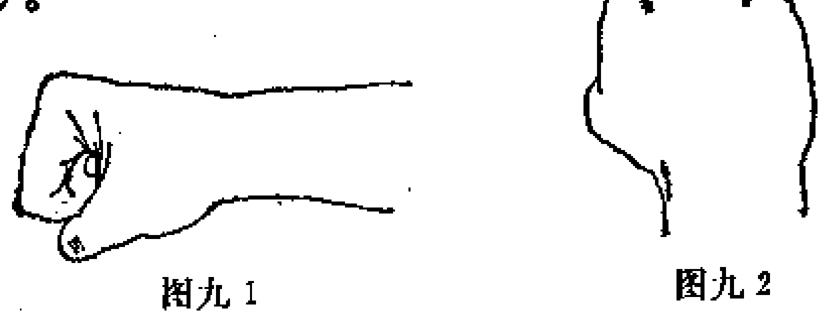
今天的跆拳道不只是一种具有较高攻击能力的技击术，而且还是一种精巧的艺术和健身的良方。跆拳道练习者以“礼仪、廉耻、忍耐克己、百折不屈”为宗旨。培养良好的道德品质。

跆拳道，是以脚部为主的功夫，腿法占的比例高达70%。跆拳道理论认为，在人体四肢中，脚力较手为强，因此跆拳道非常注重脚法。跆拳道有品势（拳套）24套，还有摔拿、摔击、对拆自卫术及兵器。将跆拳道的基本技法综合运用，可谓千变万化、多姿多彩。

二、跆拳道的使用部位

（一）拳

拳，用于攻击面部、胸部、腹腔太阳丛和腹部。拳的握法：四指并拢卷紧，拇指压于食指和中指的第二指节处（图九 1 ）。

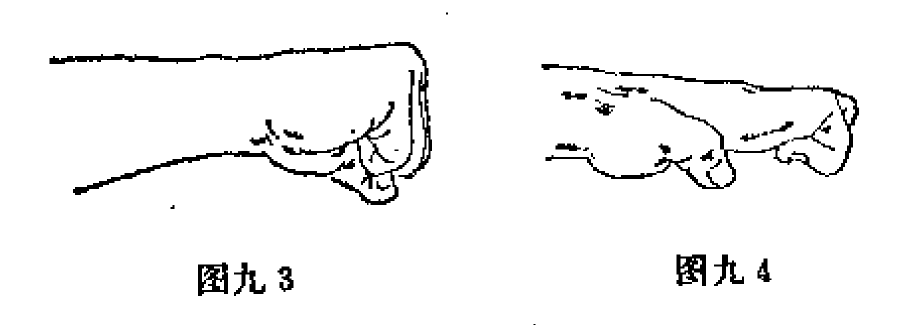


图九 1　　　　图九 2

1.拳背：拳背指中指和食指的掌指关节处（图九 2 ）。当屈肘向上或侧向使用拳背的效果最好。

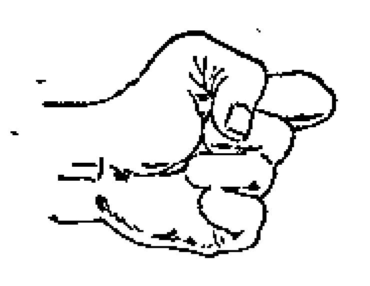
2.锤拳：锤拳指小指到手腕间的肌肉部分（即拳抡。图九 3 ）。用锤拳从外向里或从上向下劈击最有效。

3.平拳：平拳是手指的第二指节弯曲，指尖贴紧手掌，拇指扣于虎口处（图九 4 ）。用第二指节冲击对方的上唇或颈部。



图九 3　　　　图九 4

4.指节拳：指节拳是中指或食指从正常的拳中突出（图九5、 6 ）。运用此拳击打头部的上唇、太阳穴及两肋、腹腔太阳丛效果很好。



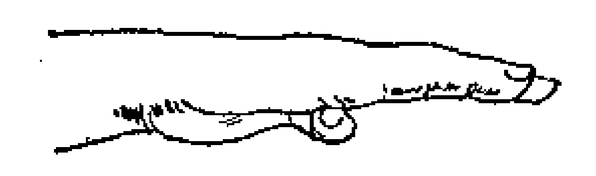
图九 5



图九 6

（二）掌

1.手刀：手刀指四指并拢伸直，拇指屈曲，贴靠食指的掌指关节处后的掌外沿（图九7）。手刀主要用于砍击。



图九 7

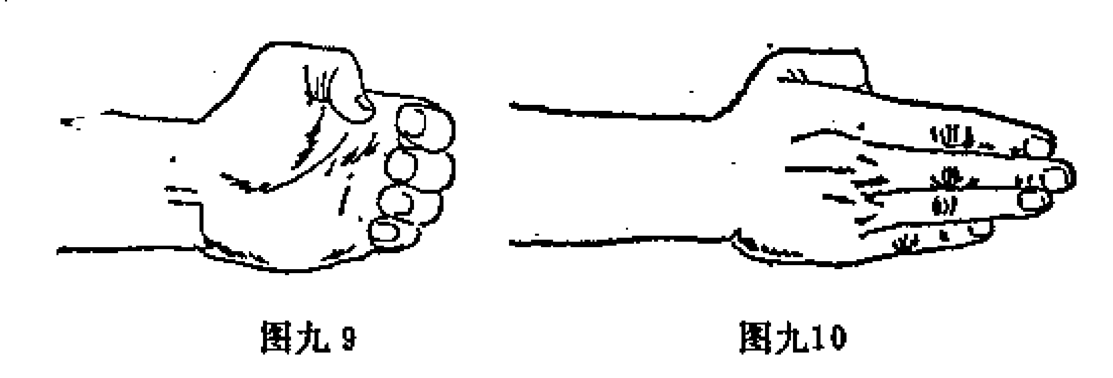
2.逆手刀：逆手刀指手刀的对侧拇指和食指掌指关节部分（图九8）。逆手刀主要砍击下颌、颈部、肋部。有时也用于防守。



图九 8

3.掌根：掌根指四指并拢屈曲，手指贴紧手掌，拇指扣于虎口处，屈腕后，手掌的拇指球和小指球的部分（图九9）。掌根主要用于击打面部或下颌。有时也用于防守。

4.插指：插指做法与手刀相似，但要求中间两指微屈（图九10）。运用时，用掌指插击。插指可分纵插、仰插、俯插等几种。

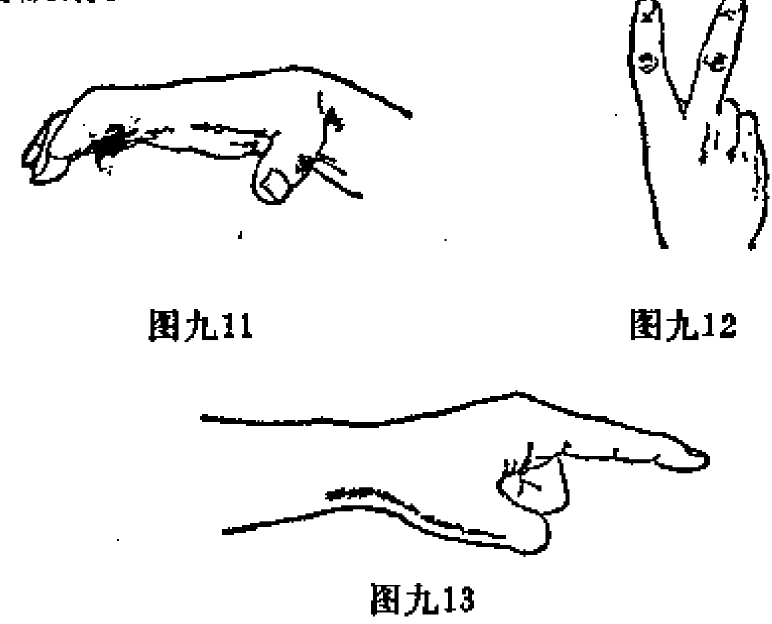


图九 9　　　　图九10

5.弧形手：弧形手的做法是——拇指展开微屈，四指并拢，第一指节微屈，掌成弧形（图九11）。弧形手主要用于掐击颈部，有时也用于防守。

6.剪形指：剪形指的做法是——伸展食指与中指，两指略微分开，拇指压于无名指的第二指节处（图九12）。剪形指主要用于插击两眼。

7.单插指：单插指的做法是——食指伸直，其余四指卷曲，拇指压于中指的第二指节处（图九13）。单插指主要用于插击眼睛。



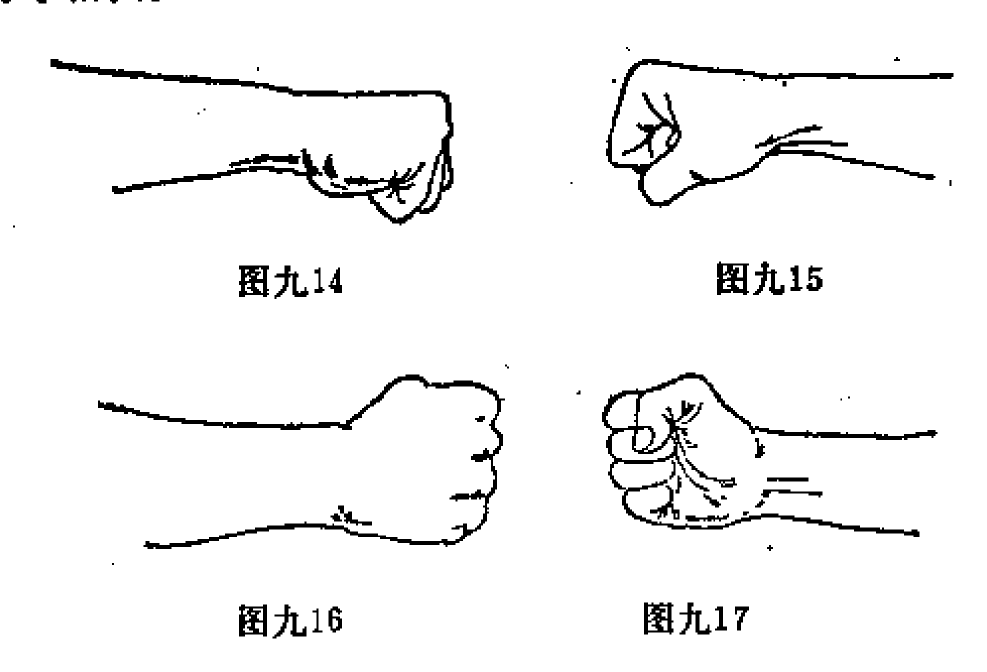
图九11　　　　图九12

图九13

（三）臂

1.腕部：腕可分为外腕（图九14）、内腕（图九15）、

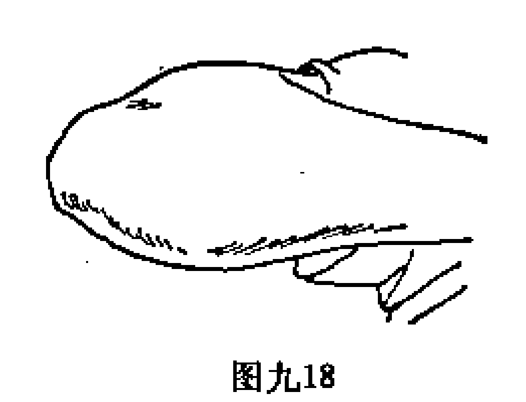
背腕（图九16）和手腕（图九17）四个部分。腕部主要用于防守格挡。



图九14　　图九15

图九16　　图九17

2.肘部：肘在进攻上威力很大，有四种运用肘的进攻方法，即向上挑肘、向下压肘、横击肘和后顶肘（图九18）。



图九18

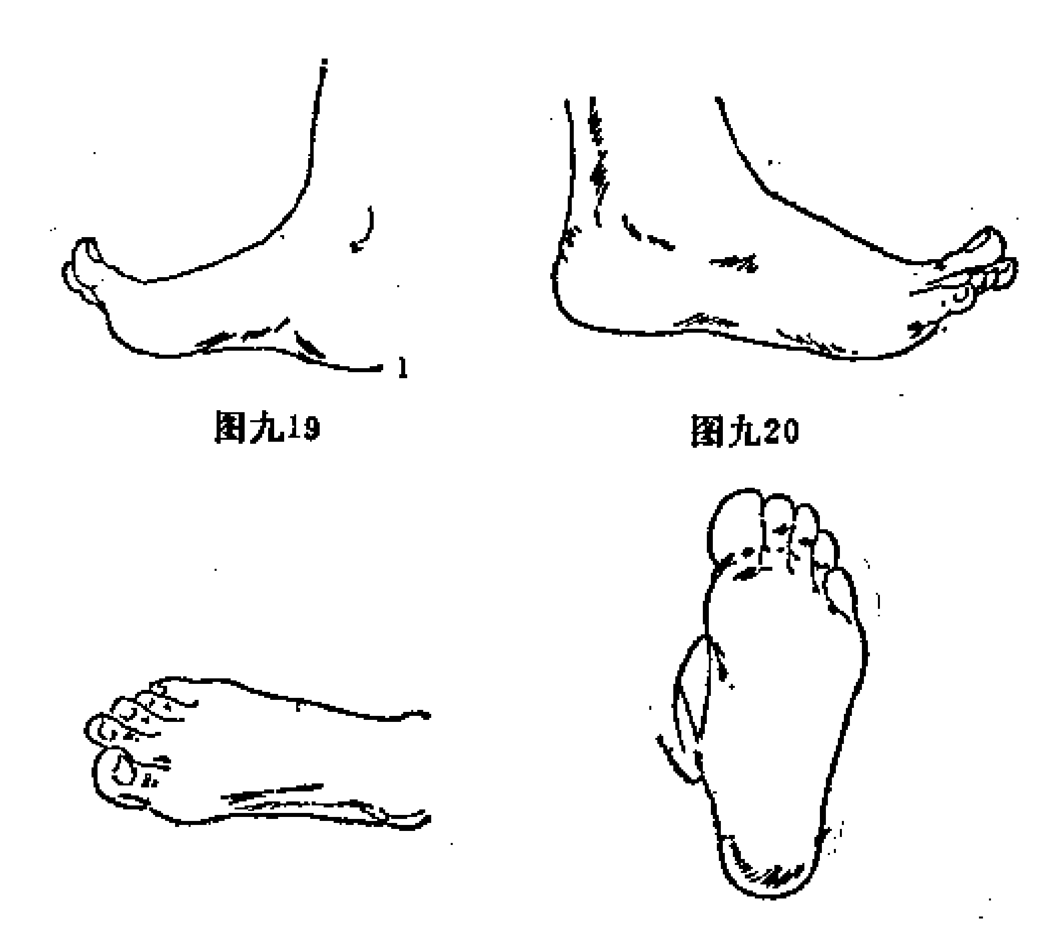
（四）足和腿

1.足前掌：足前掌一般用于前踢和转踢（图九19）。

2.足刀：足刀指脚的外侧部位，一般用于侧踩（图九20）。

3.足背：足背一般用于转踢和摆踢（图九21）。

4.脚掌：脚掌一般用于转踢和蹬踢（图九22）。



图九19　　图九20

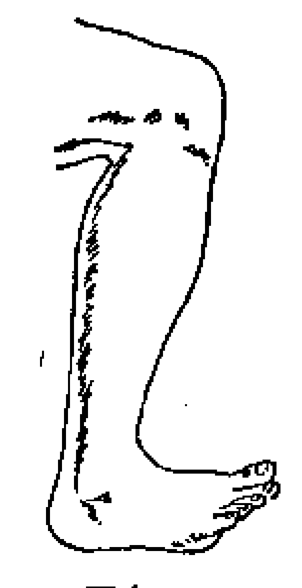
图九21　　图九22

5.足跟：足跟一般用于后蹬和转身后摆（图九23）。

6.膝：膝部一般用于击打面部、腹腔太阳丛、腹部和裆部（图九24）。



图九23



图九24

三、跆拳道的基本姿势

基本姿势的种类有：立正势（图九25）、并步势（图九26）、准备势（图九27）、平行站立势（图九28）、骑马立势（图九29）、前骑马立势（图九30）、前屈立势（图九31）、后屈立势（图九32）、进步势（图九33）、虎步势（虚步。图九34）、后插步势（图九35）、前盖步势（图九36）、鹤立势（图九37）和扣腿独立势（图九38）。

练习基本姿势的要求：

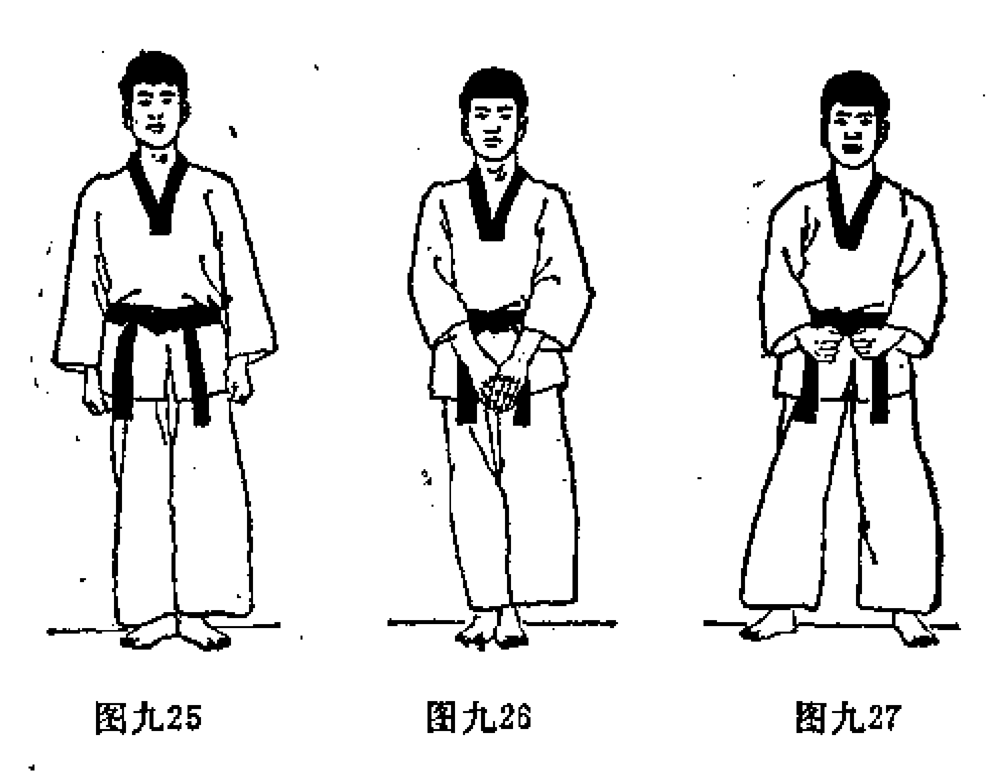
1.两肩放松，保持脊背正直。

2.保持身体重心的平衡。

3.两眼注视对手，保持正确的姿势。

4.在进行攻防动作时，腰腹肌肉保持紧张。

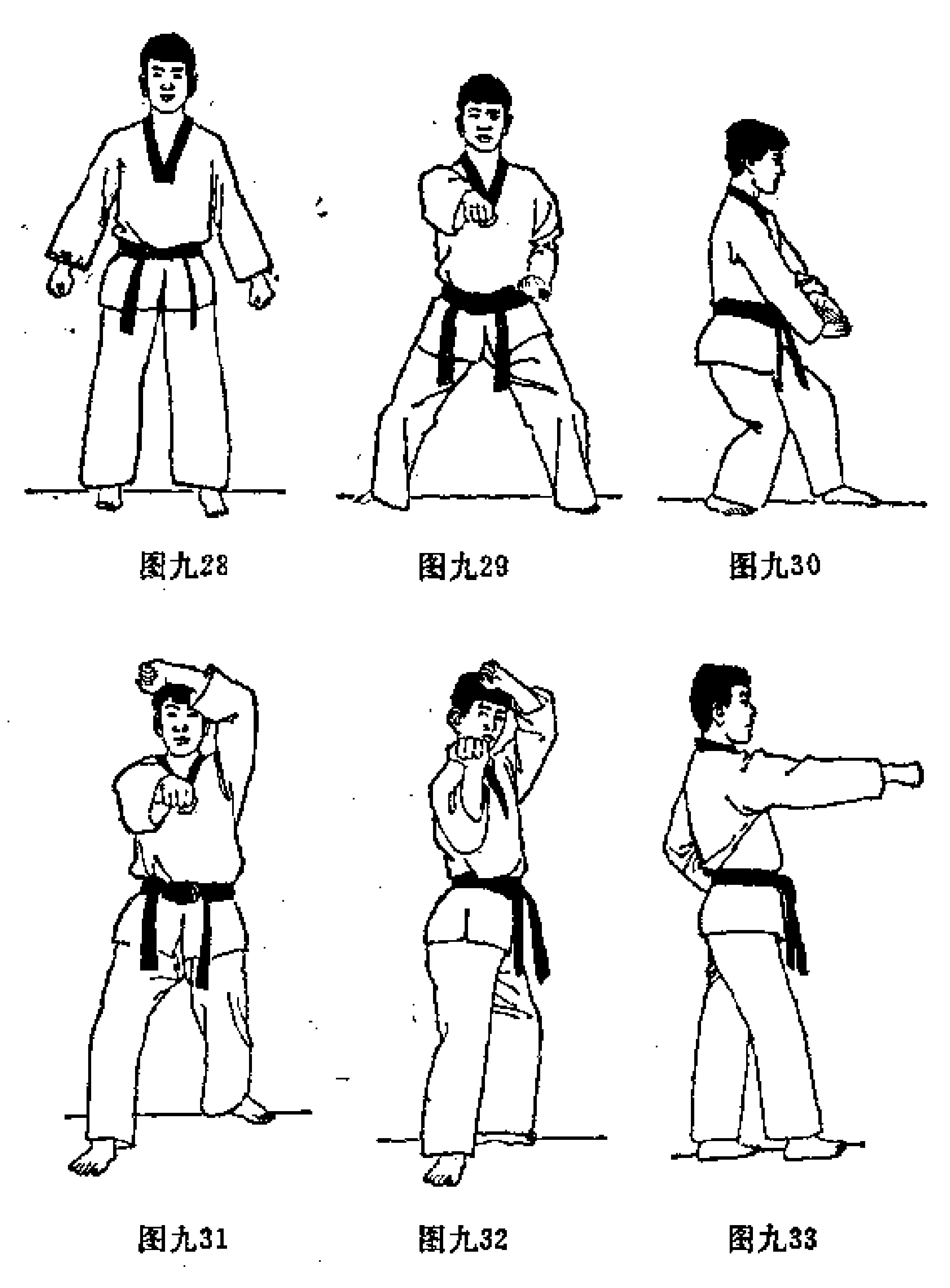
5.两脚必须保持适当的距离。



图九25　　图九26　　图九27

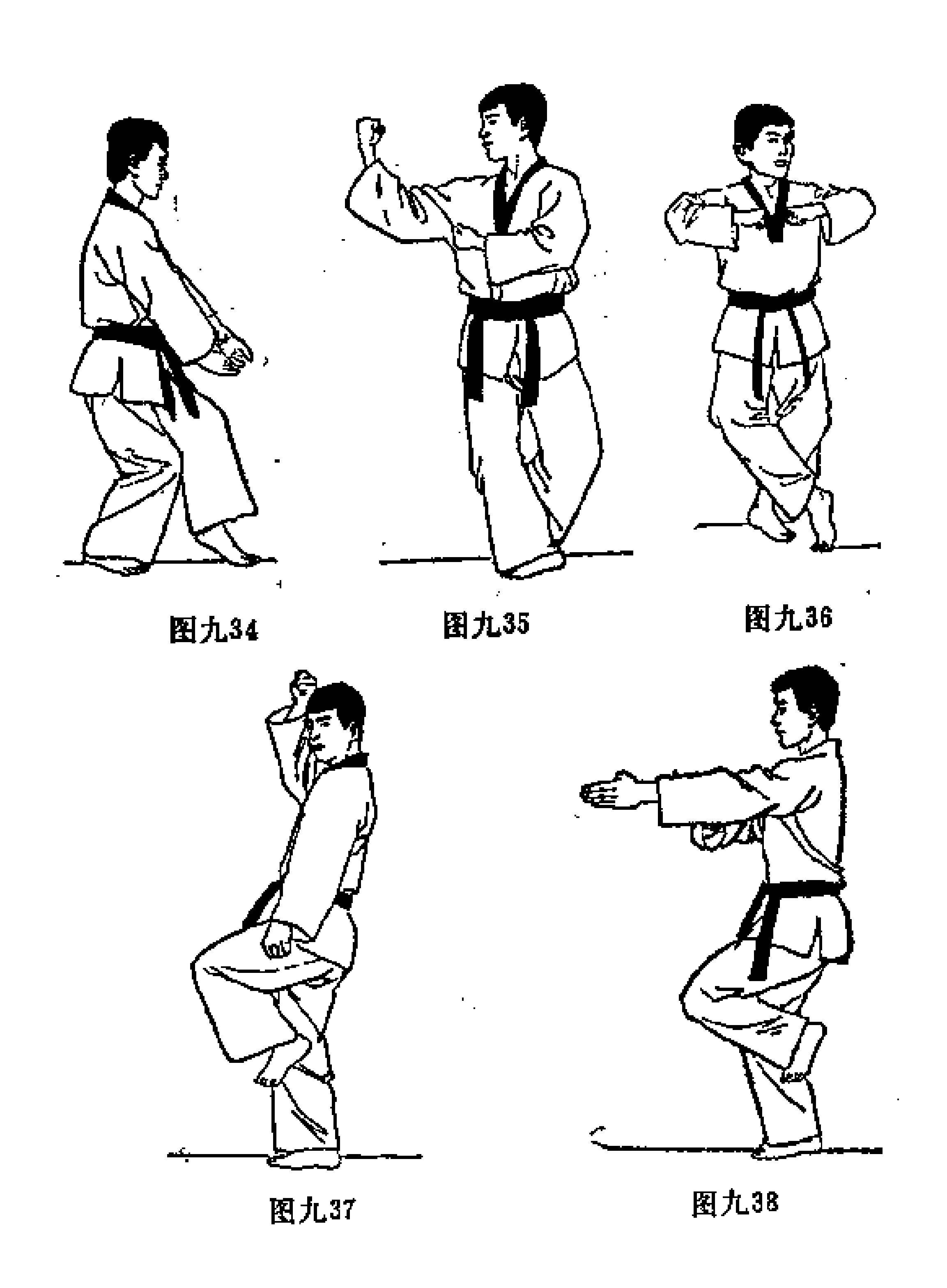
6.身体重心要保持在正确的位置上。

7.站立时两脚间的距离等于标准步长或脚的长度（标准步长是指正常走路步幅的长度，脚长度指的是练习时脚的长度）。



图九28　图九29　图九30

图九31　图九32　图九33



图九34　图九35　图九36

图九37　图九38

四、跆拳道的基本技术

（一）拳法

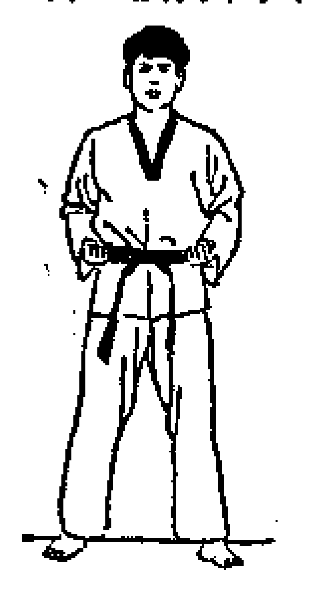
在跆拳道比赛中，拳法是一种非常重要的技术。运用拳

法时，拳必须握紧，动作发力要迅猛，完成击打动作后要立即回收，以免被对方抓住臂或腕。下面介绍几种主要的拳法。

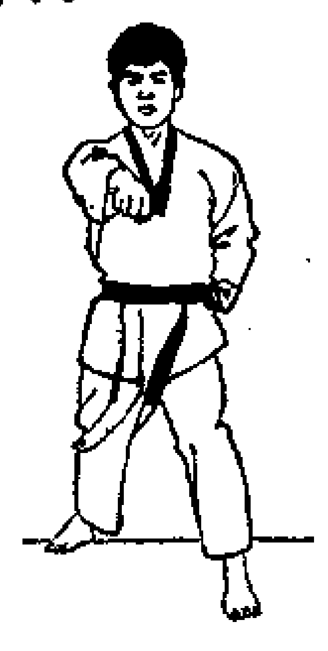
1.冲拳：

①两脚开立，与肩同宽；两手握拳收置腰间，拳心朝上（图九39）。

②左脚向前上步成前屈立；同时，右拳从腰间由屈到伸，臂内旋向前平冲，用拳面击打对方的身体（图九40）。除前冲拳外，还有侧冲拳、向后冲拳。



图九39



图九40

2.抄拳（勾拳）：

①左脚上步成后屈立；同时，左手向前抓提对方的衣襟，右手握拳收于腰间（图九41）。

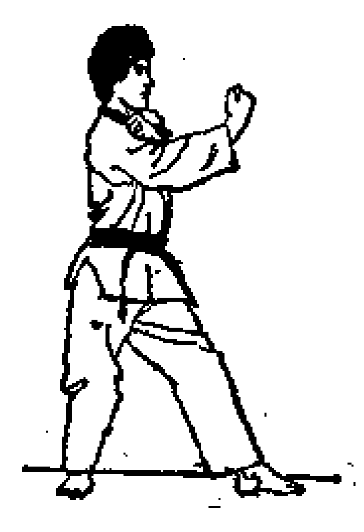
②两脚不动；左手抓襟回拉；同时，右拳从腰间，由下向上用拳背击打对方的下颌（图九42）。

3.弹拳：

①两脚开立，身体右转；两手握拳，两臂屈肘置于腹



图九41



图九42

前，右拳在外，左拳在内。两拳心均朝下（图九43）。

②左脚向前上步成前屈立，身体左转；同时，左臂屈肘上提至胸前后，翻肘，以左关节为轴用拳背弹击对方上唇人中处或面部（图九44）。



图九43



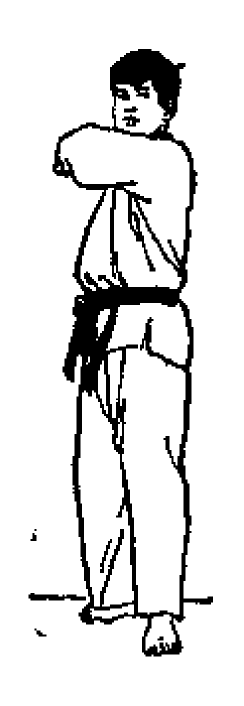
图九44

4.鞭拳：

①两脚前后开立；左手握拳，左臂屈肘上提至肩高，左

拳置于右肩前方，拳心朝内；右手握拳收于腰间（图九45）。

②左臂以肘关节为轴，由里向外，用拳背鞭打对方的面部或胸部（图九46）。



图九45



图九46

5.截拳：

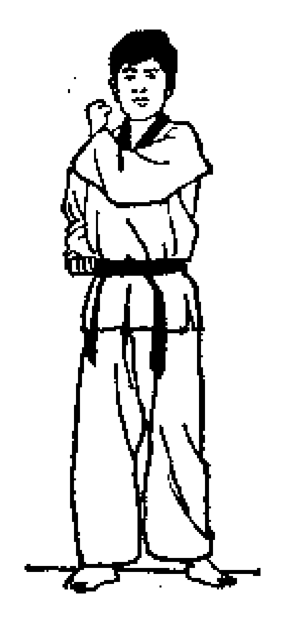
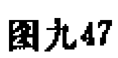
①两脚开立，身体微右转；同时，左手握拳，左臂屈肘上提，左拳置于右肩上方，拳心朝内，右手握拳收于腰间（图九47）。

②左脚向前上步成前屈立；同时，左臂以肘关节为轴，臂内旋向前，用拳轮横击对方的面部、胸部或肋部（图九48）。

6.劈拳：

①两脚开立；同时，左手握拳置于腹前，拳心朝内，右手握拳收于腰间（图九49）。

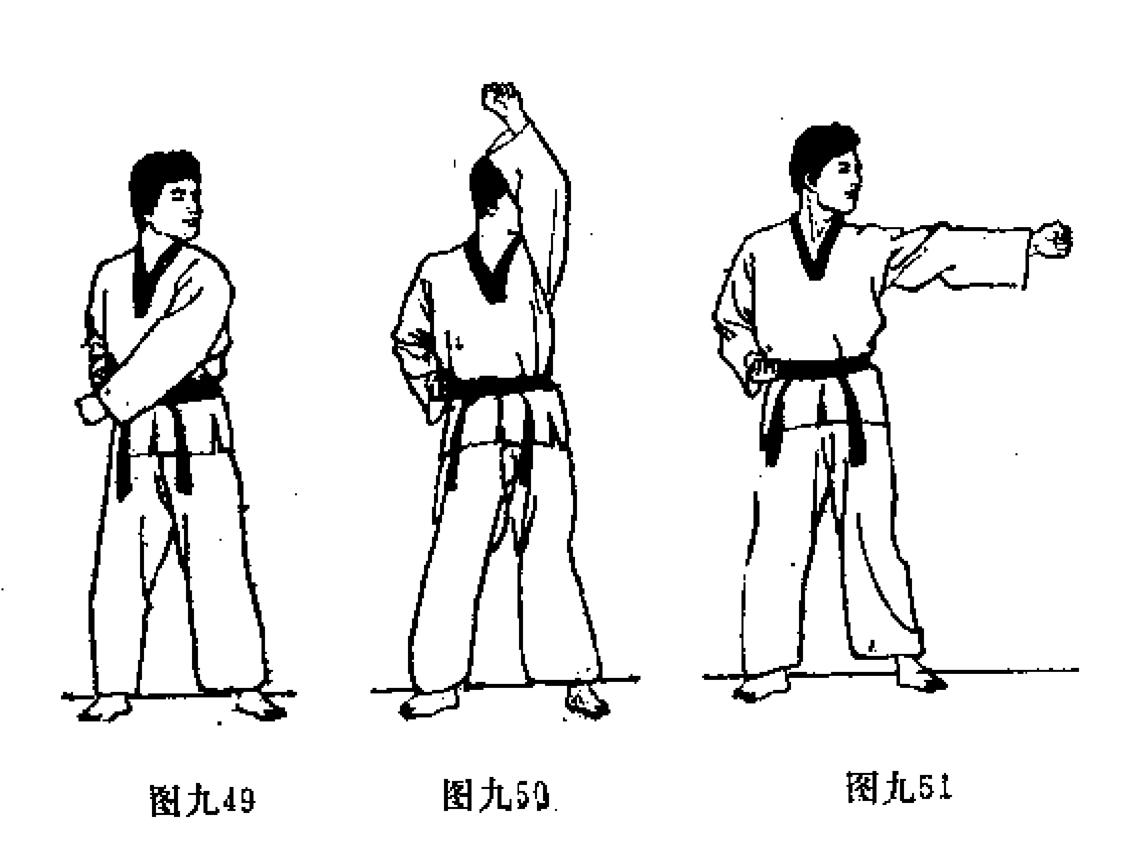
②两脚不动，左臂由下向上向左直臂轮劈。用拳轮劈击



图九47


图九48

对方的头部、颈部或胸部（图九50、51）。

劈拳即可用于进攻，也可用于防守。


图九49　图九50　图九51

（二）掌法

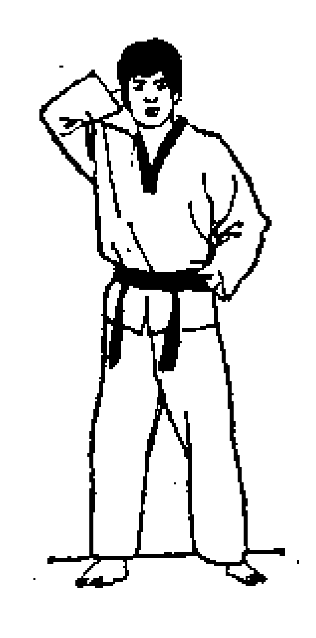
由于跆拳道的比赛规定参赛选手不能使用掌法，因此，掌法多用于防身自卫实战之中。

1.砍掌（手刀）：

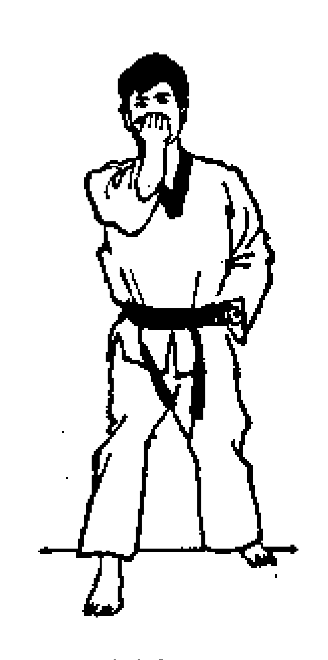
①两脚开立，右臂屈肘上举，右掌置于右耳旁，左手握拳收于腰间（图九52）。

②右脚上步成前屈立；同时，右臂由屈到伸向前横砍，用手刀砍击对方的颈动脉处，掌心朝上（图九53）。

砍掌分仰掌左砍、俯掌右砍。



图九52



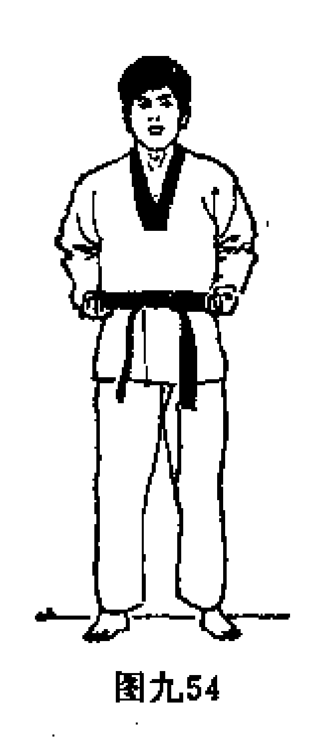
图九53

2.插掌：

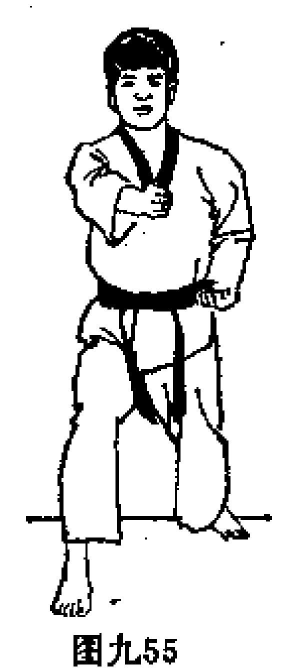
①两脚开立，两手握拳收于腰间，拳心朝上（图九54）。

②右脚向前上步成前屈立；同时，右拳变掌，掌指朝前，从腰间由屈到伸向前插击，用掌指末端插击对方的腹腔太阳丛（图九55）。

指掌可分为纵插掌和平插掌。



图九54



图九55

3.弧形手掐击：

①两脚开立，两手握拳收于腰间，两拳心朝上（图九56）。

②右脚向前上步，成前屈立；同时，右拳变弧形手，手心朝下，向前掐击对方的咽喉（图九57）。



图九56

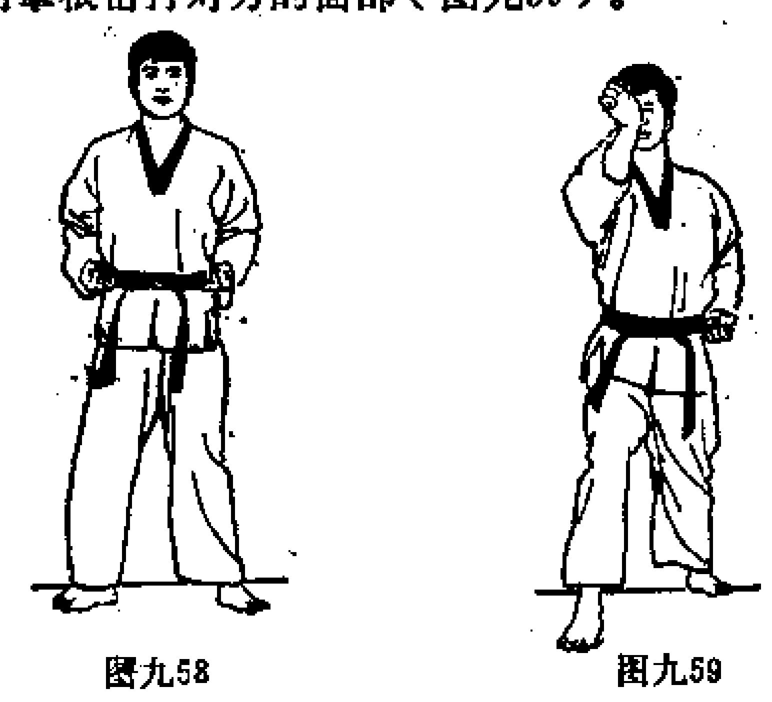


图九57

4.掌根推击：

①两脚开立；两手握拳收于腰间；两拳心朝上（图九58）。

②右脚向前上步成前屈立；同时，右拳变虎爪（四指并拢，第二指节卷曲，拇指扣于虎口处、屈腕）。从腰间向前推击，用掌根击打对方的面部（图九59）。



图九58　　图九59

（三）肘法

肘法多用于在近距离时击打对方的头部、上唇、颚部或腹腔太阳丛。由于肘关节的骨结构特点，其击打时力度大，受击者易挫伤，效果好。

1.击肘：

①两脚开立，右手握拳，右臂屈肘置于右腹前；左手附于右拳面（图九60）。

②右脚向前上步成前屈立。同时，右臂以肘尖领先由外向里弧形摆动，用肘部横击对方的腹腔太阳丛（图九61）。击肘时要尽量将身体重量作用到肘部，增加击肘力量。





图九60



图九61

2.挑肘：

①两脚开立；两手握拳收于腰间，左拳拳心朝上；右拳拳心朝下（图九62）。

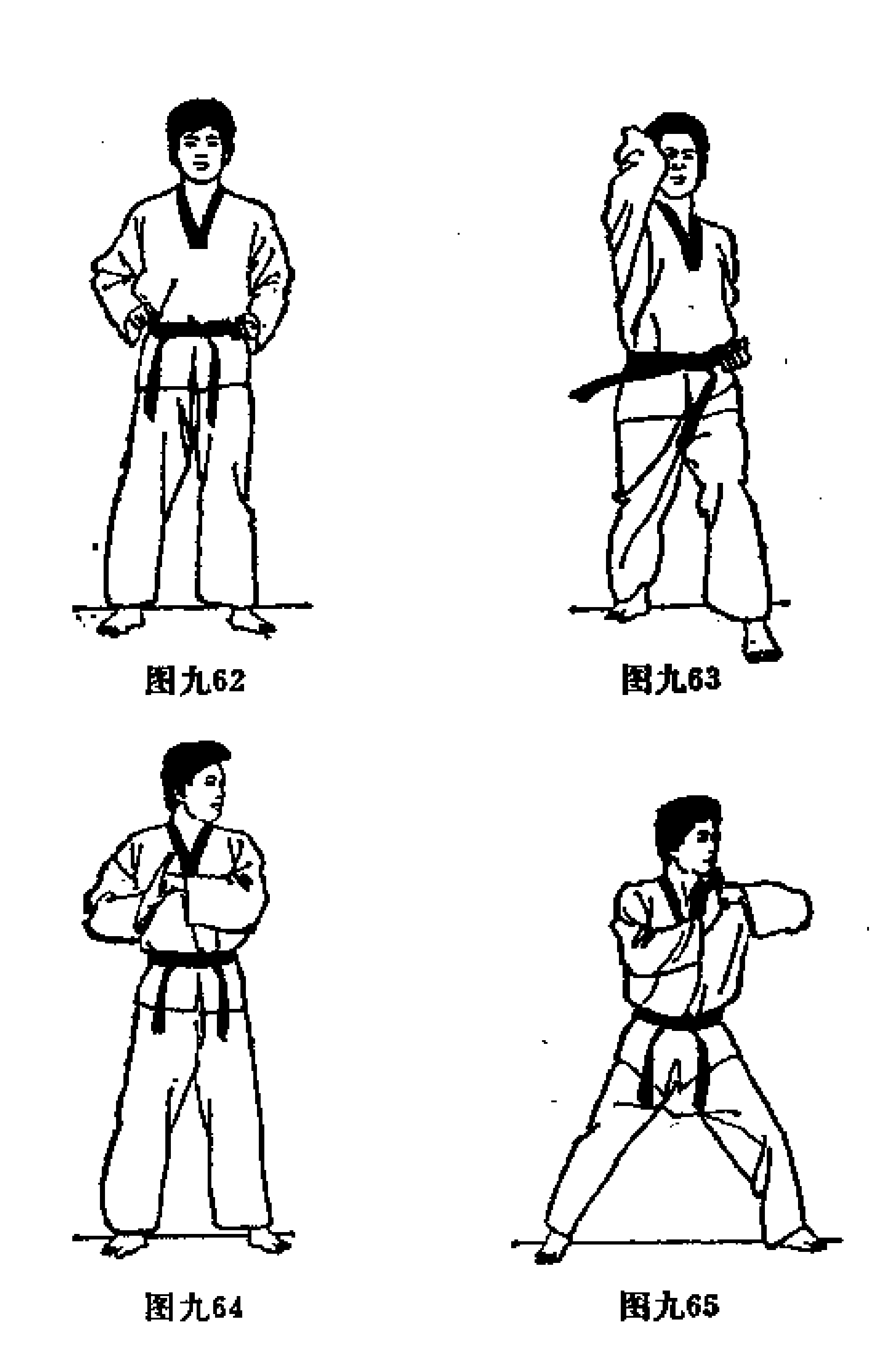
②左脚向前上步成前屈立；同时，右臂屈肘夹紧，以肩关节为轴，用肘尖向上挑击对方的下 颌（图九63）。挑肘时，右肩要前顺，以增加挑击的距离。

3.顶肘：

①左脚开立侧向；左手握拳，左臂屈肘置于左胸前，拳心朝下；右臂屈肘，右掌贴附左拳拳面（图九64）。

②左脚向左侧横迈一步成前屈立；同时，左臂屈肘，用肘尖向前顶击对方的胸部（图九65）。顶肘时，右掌要用力推击左拳面，以加快顶肘的速度，增加顶肘的力度。

顶肘，除侧顶外，还有一种后顶肘。


图九62　图九63

图九64　图九65

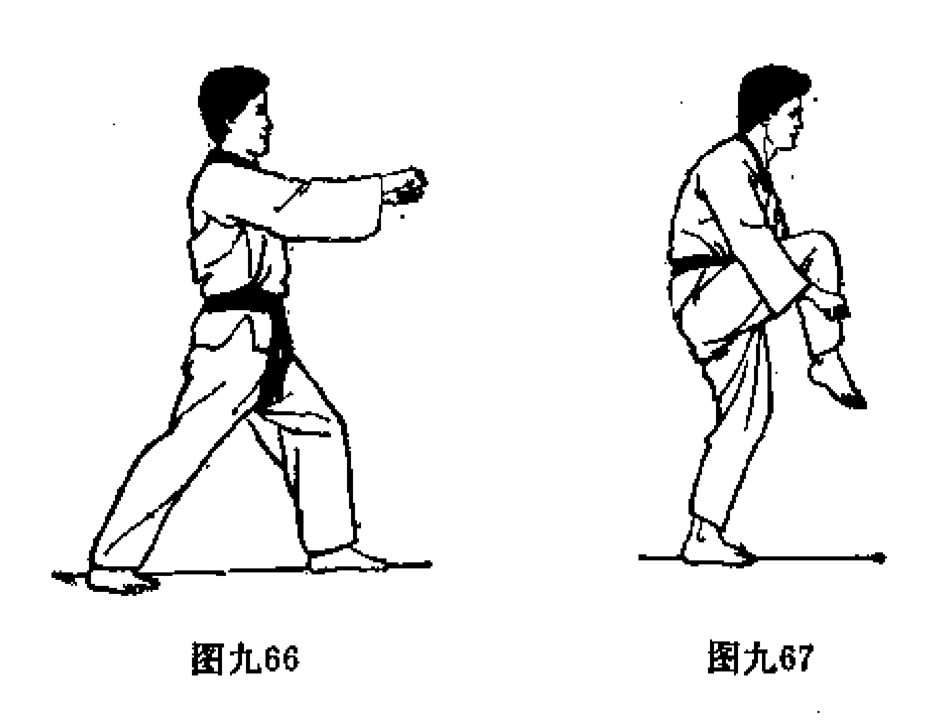
（四）膝法

跆拳道的膝法不多，主要的膝法是撞膝。

①左脚上步成前屈立；同时，双手抓握对方的头或双肩（图九66）。

②双手抓住头或双肩下压，使其身体前倾。同时，右腿

屈膝上提，用膝部冲撞对方的头部或腹腔太阳丛（图九67）。撞膝时：两臂的下压和右膝的上顶要协调用力，产生一种合力，以获得更好击打效果。



图九66　　图九67

（五）腿法

跆拳道以其丰富多变、优美潇洒的腿法著称于世，被称为是一门踢的艺术。

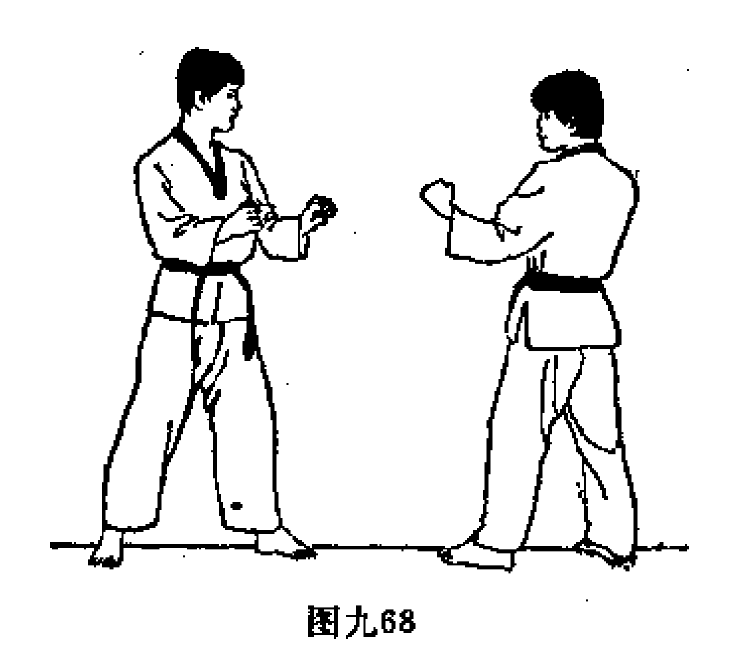
跆拳道有站立踢、助跑踢、转踢和飞踢等各种不同类型的腿法，且每种腿法使用的击打部位各有不同。一般使用的部位有足前掌、足趾、足背、足刀、足跟和足内侧等。

在实际运用腿法时，要瞄准目标，目测距离。踢腿时，支持腿站稳，保持身体平衡，两手做好防守姿势。踢腿后要立即回收，以免被对手抓住腿脚，并做好准备姿势。

下面介绍几种主要腿法。

1.前踢腿：

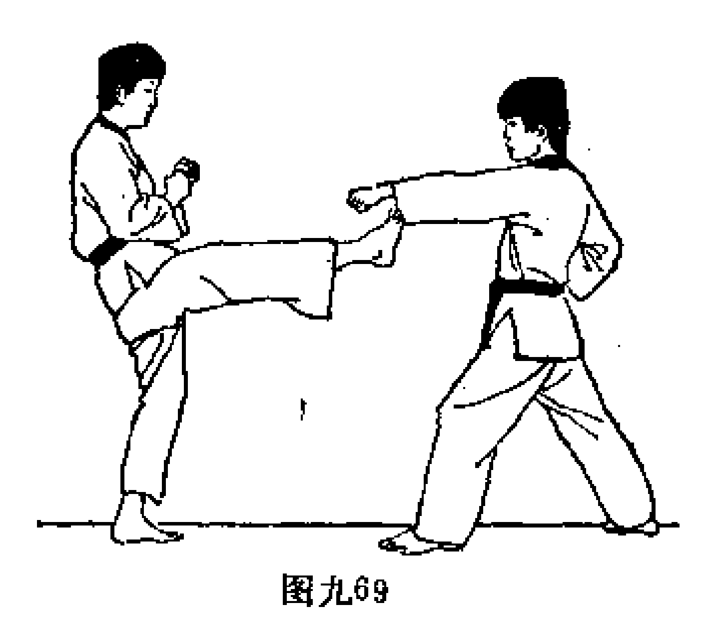
①面对目标，两脚前后开立，左脚在前，两手握拳做好准备姿势（图九68）。



图九68

②右腿向前上方踢摆，屈踝，用足前掌踢击对方冲拳的前臂，支持腿微屈（图九69）。

前踢一般用于防守。



图九69

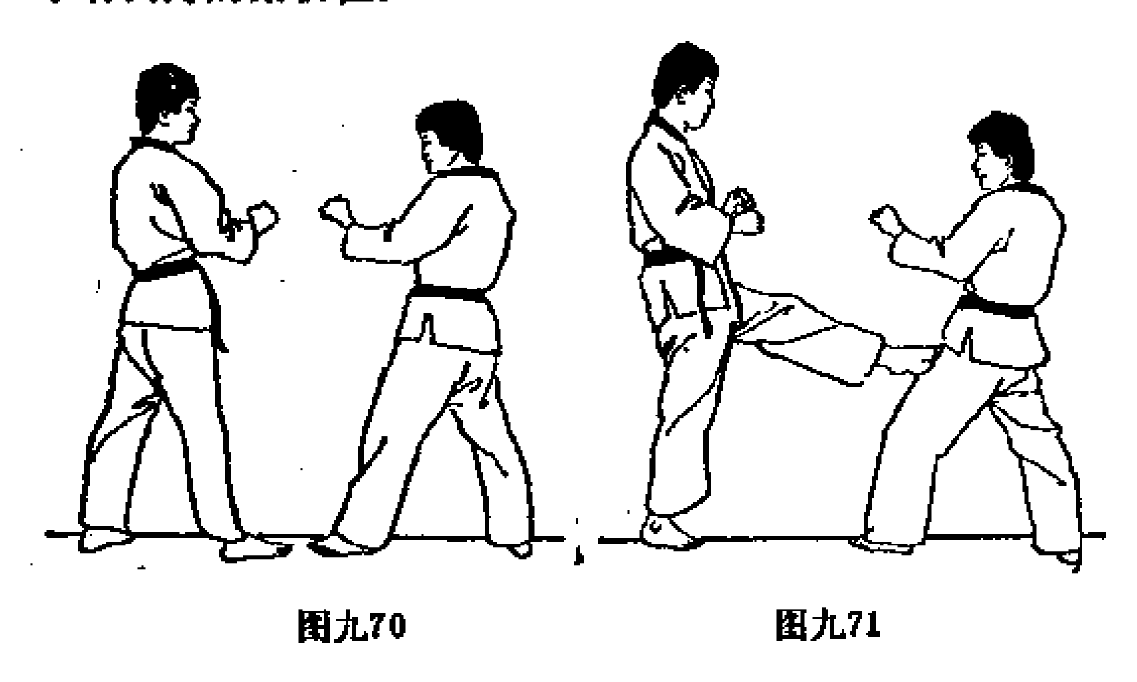
2.外摆腿：

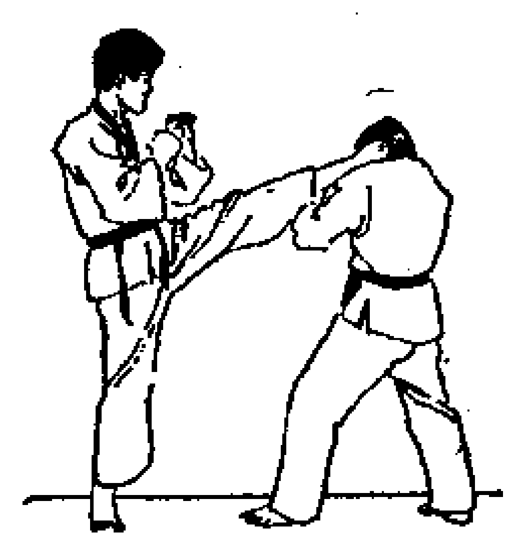
①面对目标，两脚前后开立，右脚在前，两手提拳做好准备姿势（图九70）。

②左腿向右前上方弧形摆踢，用足跟摆击对方的头部

（图九71、72）。

这种腿法运用时，要快速有力，使用腰腹的力量，并要求有良好的柔韧性。

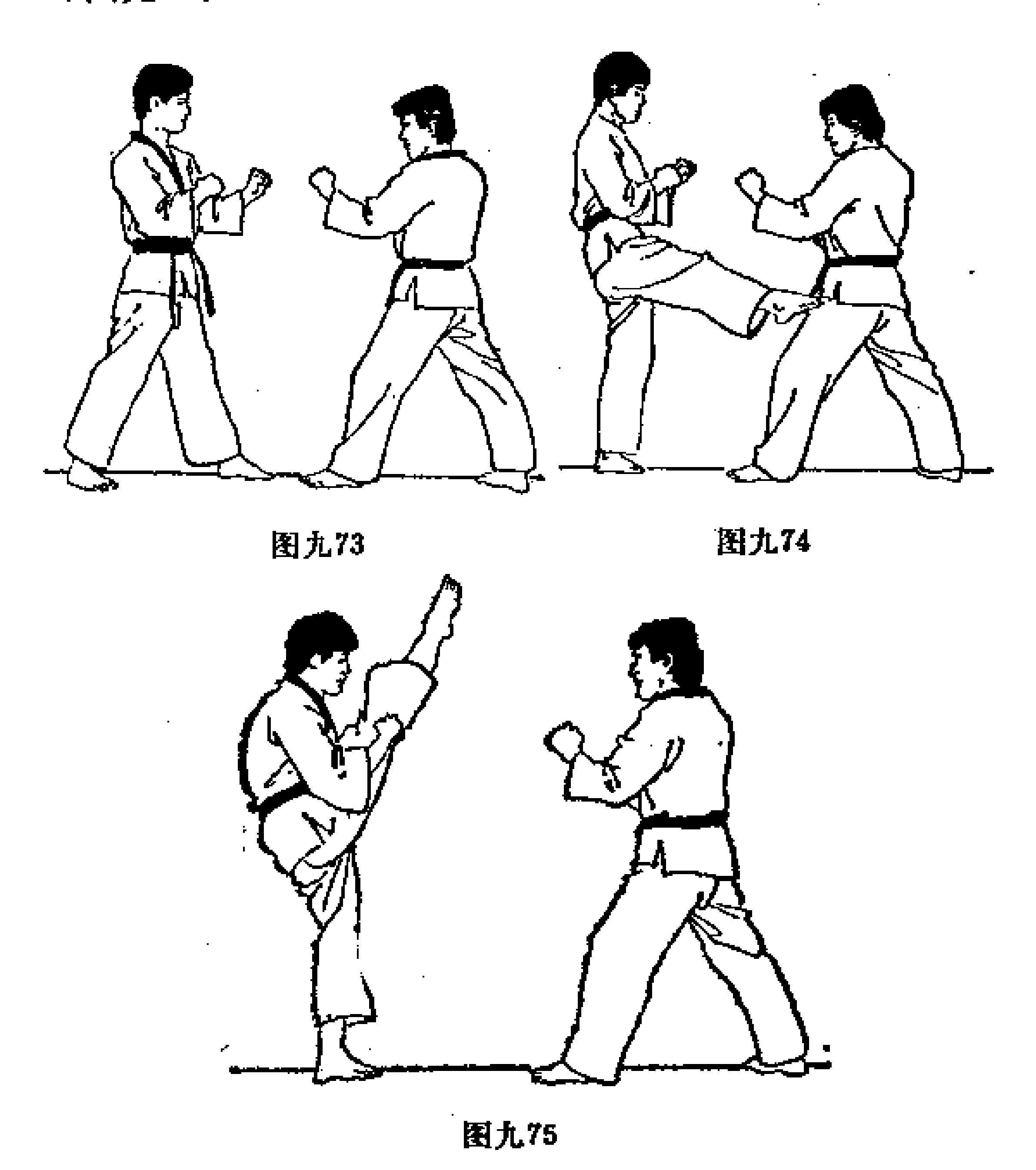

图九70　　图九71


图九72

3.里合腿：

①面对目标，两脚前后开立，左脚在前，两手握拳做好准备姿势（图九73）。

②右腿直膝由外向里弧形上摆，脚面绷平，脚高过头（图九74、75）。

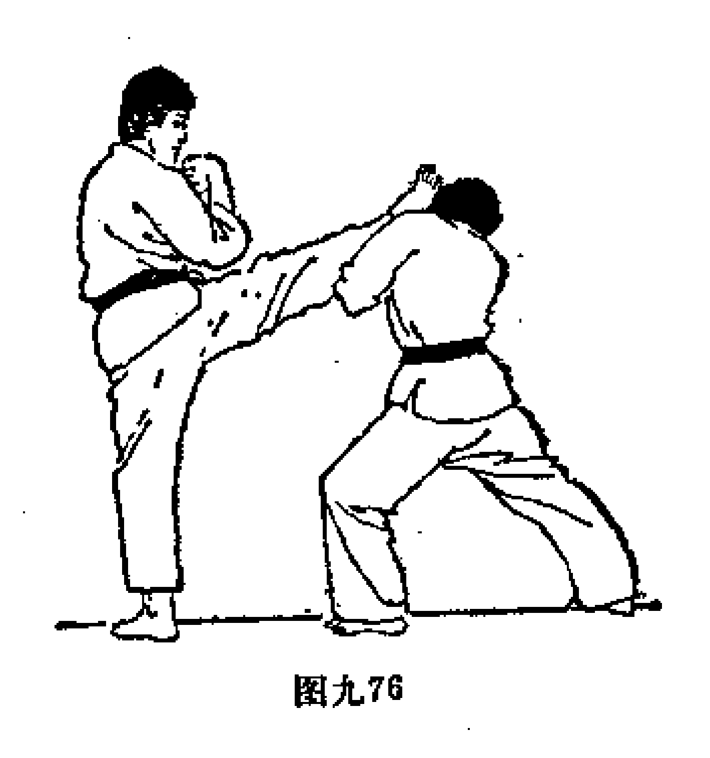


图九73　　图九74

图九75

③当脚摆至头上方后突然变向，用足跟或足底，下砸对方的头部或颈部（图九76）。

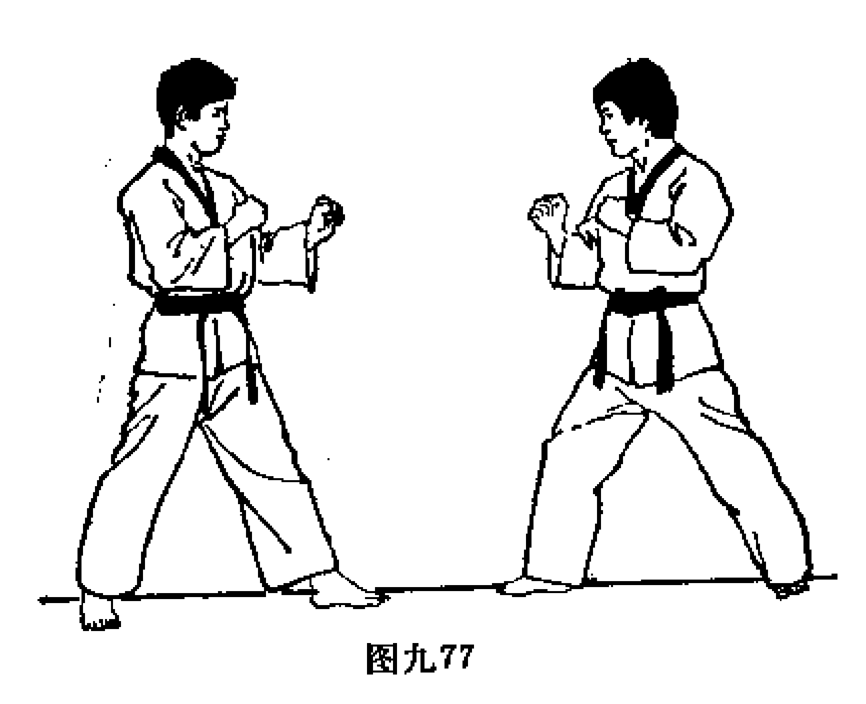
这是跆拳道中别具特色的一种腿法，要求选手有很高的肌肉控制力，难度较大。



图九76

4.前弹腿:

①面对目标，两脚前后开立，左脚在前；两手握拳做好准备姿势（图九77）。



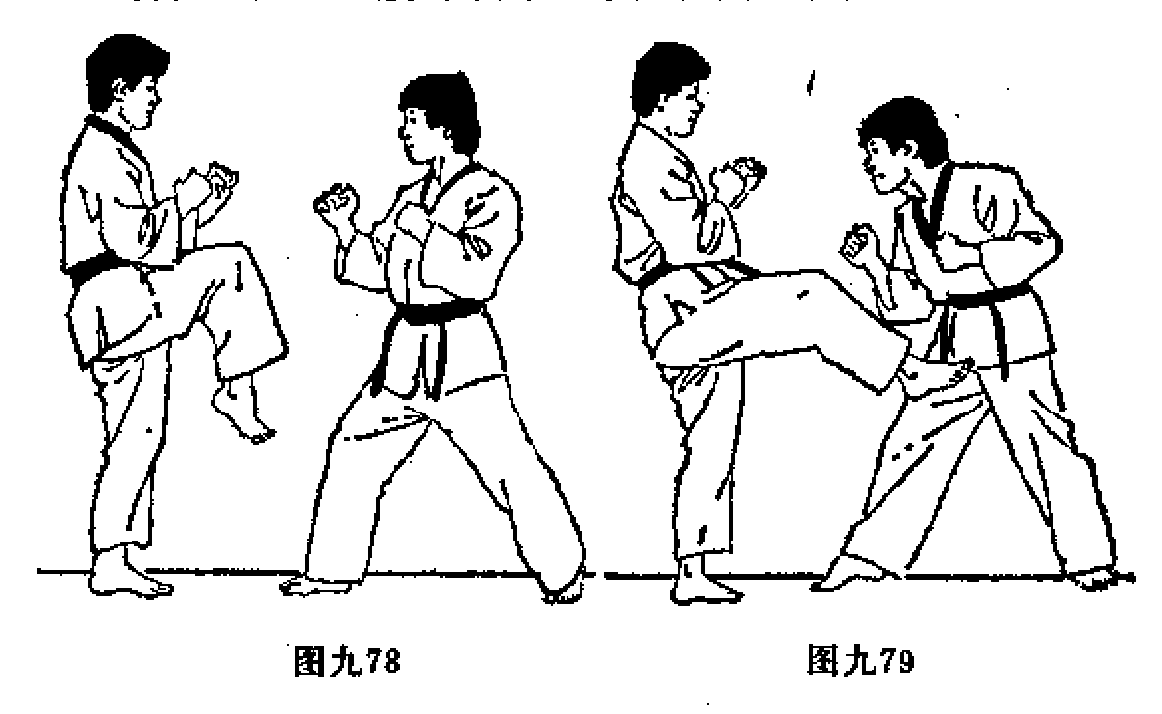
图九77

②右腿屈膝上提，脚面绷平（图九78）。

③右腿由屈到伸向前弹射，用足趾弹击对手的下腹（图

九79）。

这种腿法可以运用足前掌、足背或足趾弹击面部、颌部、腹腔太阳丛、腹部或膝关节，使用比较广泛。



图九78　　图九79

5.侧弹腿：

①两脚前后开立，左脚在前；两手握拳做好准备姿势（图九80）。

②身体左转，左脚外展；同时，右腿屈膝上提，收至腰间，脚面绷平（图九81）。

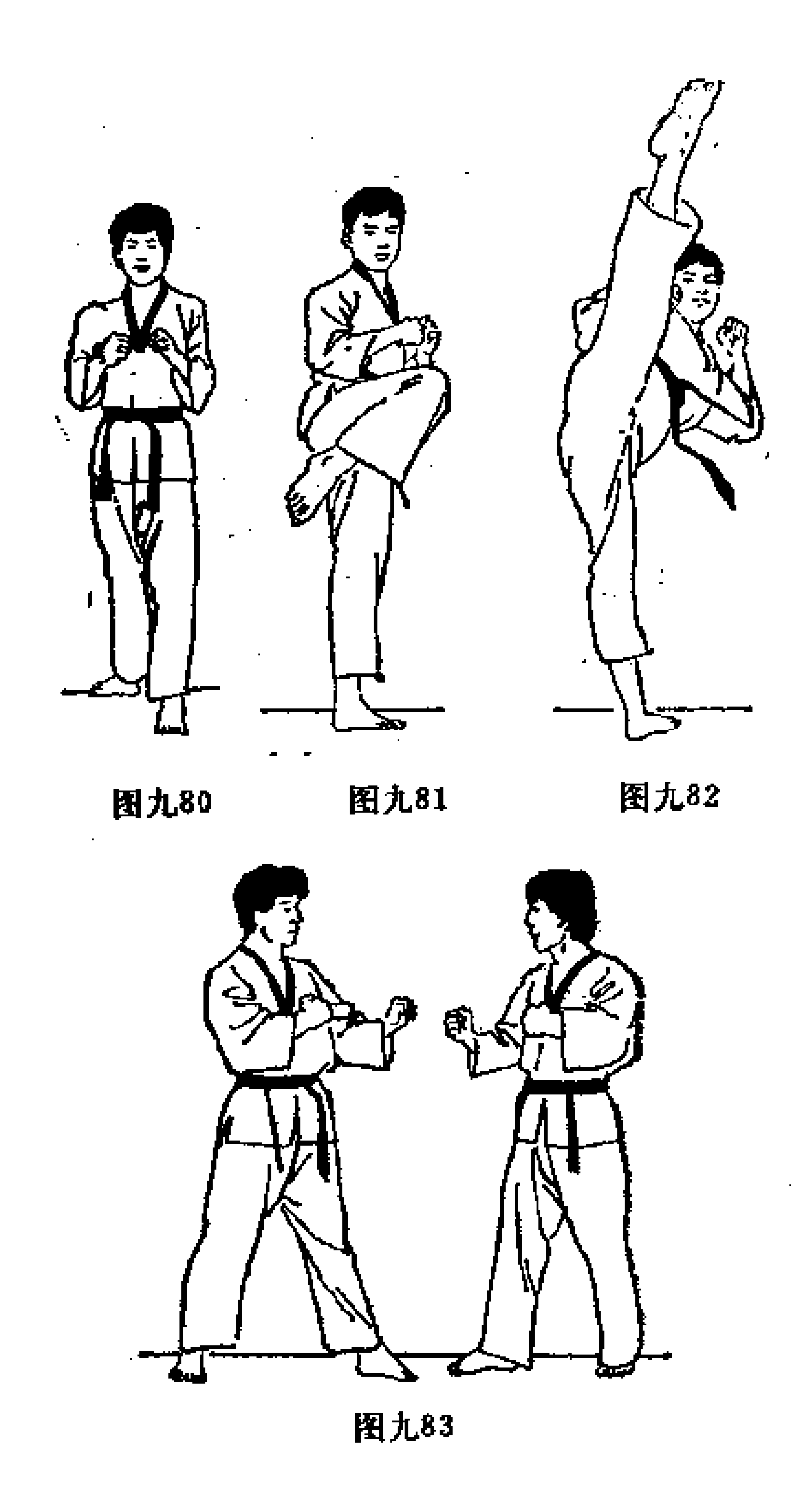
③上体侧倾，右腿以膝关节为轴，由屈到伸用足背弹击对方的头部（图九82）。

这种腿法要求有很好控制力和平衡能力，要求发力脆快。力点准确。

6.侧踹腿：

①面对目标，两脚前后开立，左脚在前；两手握拳做好准备姿势（图九83）。

②左脚外展，身体随之左转；同时，右腿屈膝上提，脚



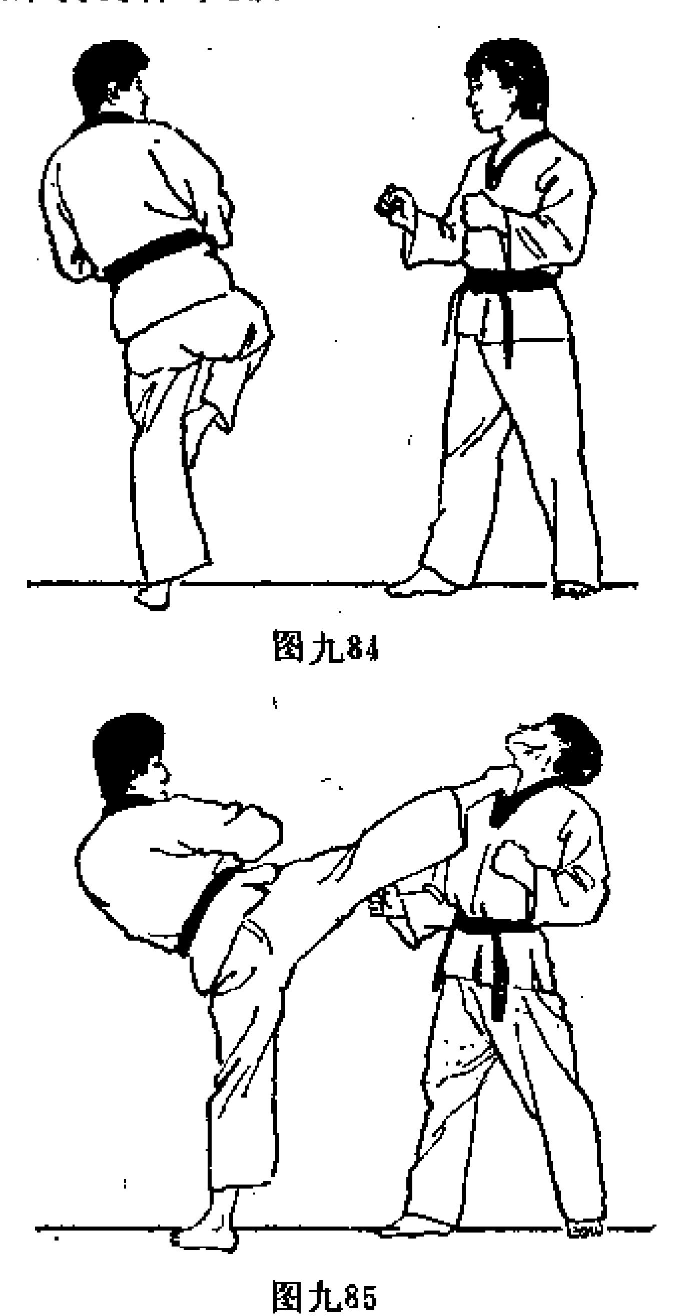
图九80　图九81　图九82

图九83

尖勾紧（图九84）。

③上体侧倾，右腿继续上提，并由屈到伸用足跟蹬击对方的咽喉（图九85）。

这种腿法还可以用于踹击腹腔太阳丛、腹部、肋部和膝关节。使用侧踹时，要充分发挥腰腹的力量。保持腰腹肌肉的紧张，以维持身体平衡。



图九84

图九85

7.鞭腿：

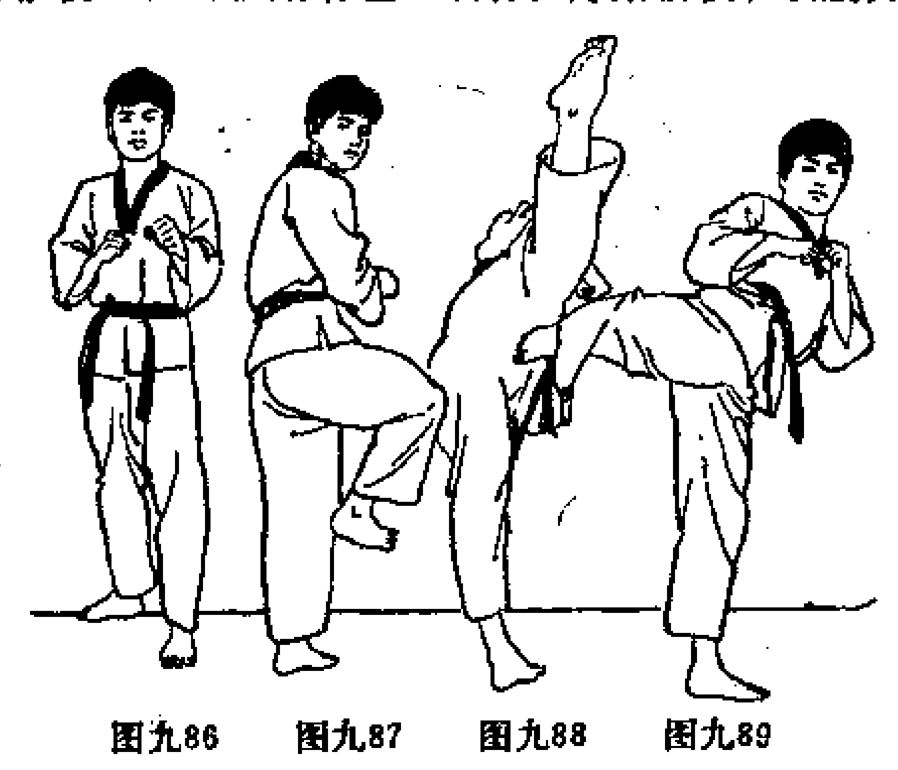
①两脚前后开立，左脚在前；两手握拳做好准备姿势（图九86）。

②左脚外展，身体随之左转；同时，右腿屈膝前提，脚尖勾紧（图九87）。

③上体侧倾；同时，右腿由屈到伸，由外向里弧形上摆（图九88）。

④接着，右腿突然以膝关节为轴，屈膝用脚掌鞭打对方的面部（图九89）。

这种突然变向的鞭打腿法，隐蔽性强，动作突然，使对方防不胜防。同时使用者也必须有很好柔韧性和腰腹力量。



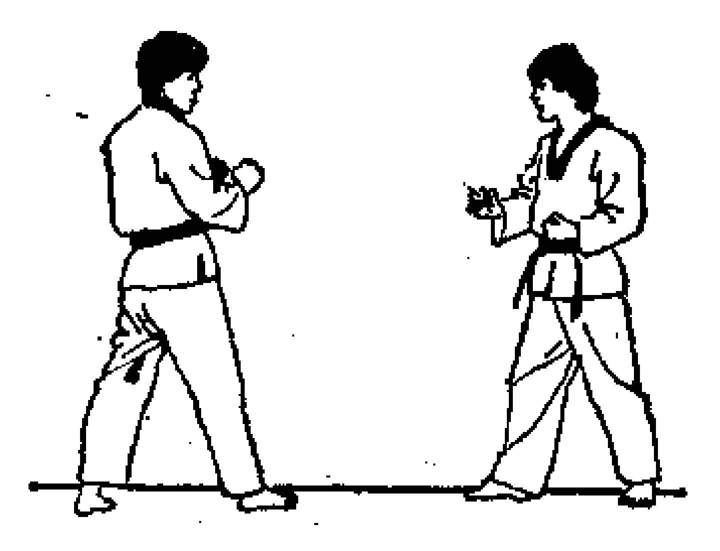
图九86　　图九87　　图九88　　图九89

8.转身后摆腿：

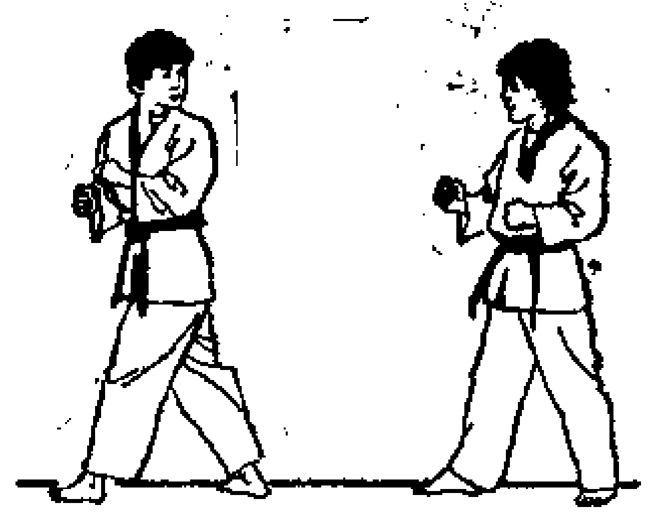
①面对目标，两脚前后开立，右脚在前；两手握拳做好准备姿势（图九90）。

②左脚外展，右脚内扣；身体随之左转，背对目标，眼视对手（图九91）。

③右腿支撑，左腿直腰由内向外弧形上摆用足跟扫击对方的面部（图九92）。



图九90



图九91



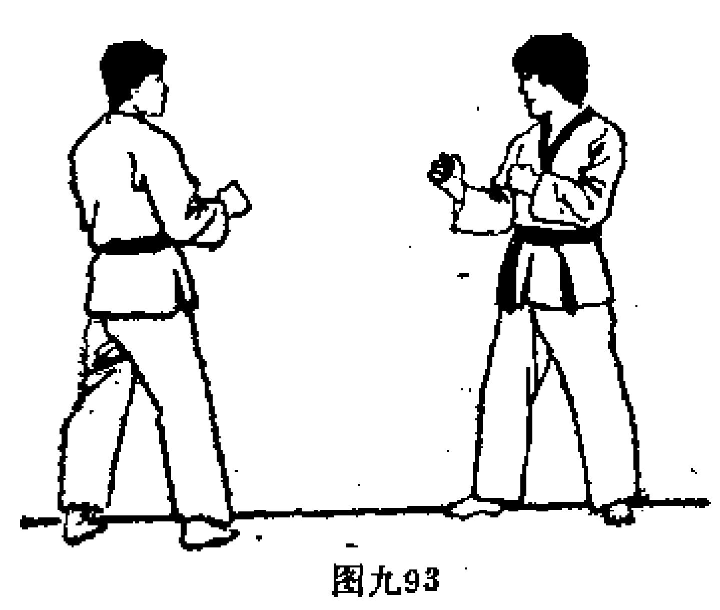
图九92

由于这种腿法幅度大，为了达到更好的击打效果，必须快速转身，加大转动惯量，以髋关节发力，直膝后摆，从而增加摆腿的力度。

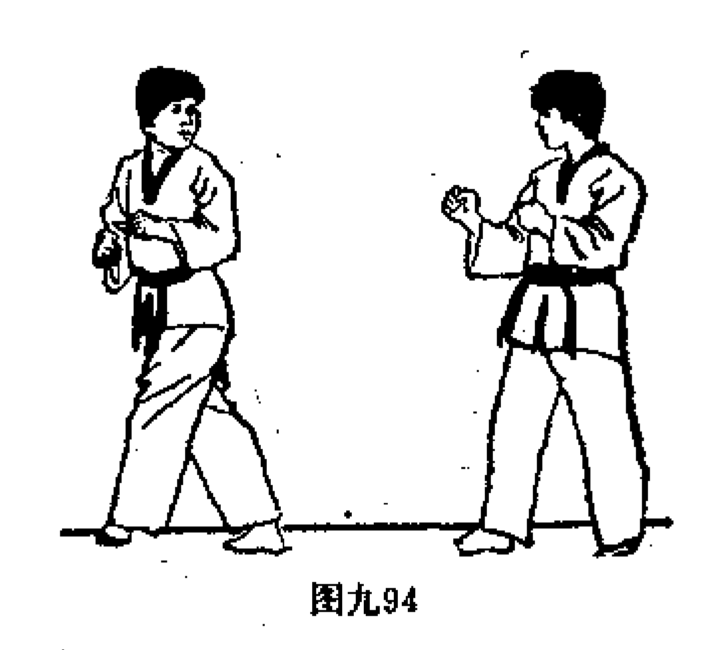
9.后蹬腿：

①面对目标，两脚前后开立，右脚在前；两手握拳做好准备姿势（图九93）。

②左脚外展，右脚内扣；身体随之左转，面向对手（图九94）。



图九93

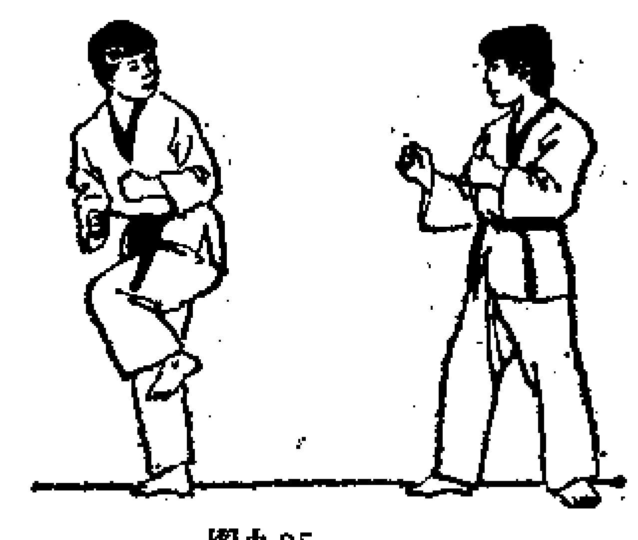


图九94

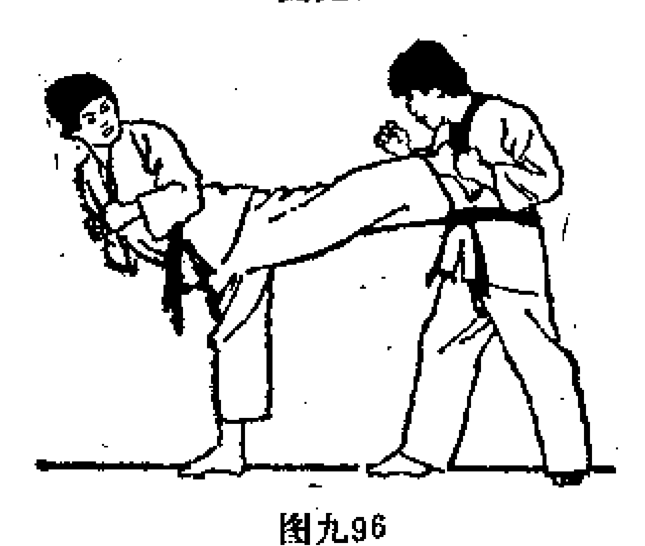
③右腿支撑；左腿屈膝上提，脚尖勾紧，眼视目标（图九95）。

④左腿由屈到伸向后蹬击，用足跟蹬击对方的腹腔太阳从（图九96）。





图九95



图九96

由于这种腿法的特殊动作结构，因此要求后蹬时展腹、展髋，这样才能使腿达到一定高度，同时要有良好的控制能力，保持身体的平衡。

（六）阻挡技法

由于在跆拳道的防守中很少采用闪躲防守，而多运用格挡技术，以刚制刚，充分显示其手臂的威力，因此阻挡技术在

跆拳道的防守中占有重要地位。

实施阻挡技术时，要正确判断与对手间的距离，对手击打的速度及使用的方法，根据对手的情况，采用相应的格挡动作。要掌握格挡的时机，过早过晚都将失去意义。同时要注意正确使用格挡的部位，以免受伤。格挡不是最终目的，而是应急手段。因此，格挡后要立即反击，由被动变为主动。

跆拳道的阻挡技术根据身体姿势和防守的位置分为高阻、中阻、低阻三种。如头部的格挡动作称为高阻，躯干部位的格挡动作称为中阻，躯干以下的格挡动作称为低阻。在这里只介绍几种常见的格挡方法。

1.单臂低阻：

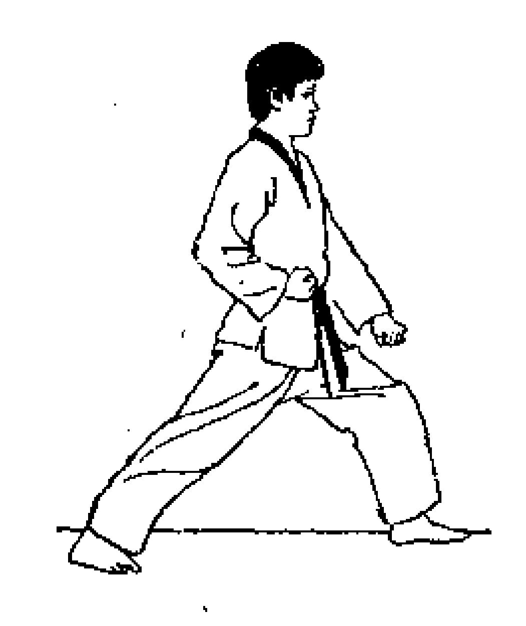
①两脚开立，面对目标；两手握拳。右拳置于腹前，左臂屈肘，左拳置于右肩前，拳心朝里（图九97）。

②左脚向前上步成前屈立；同时，左臂由屈到伸向斜下外截，用外腕格挡，右拳收于腰间（图九98）。

单臂低阻可以握拳下截，也可用手刀下截。一般用于防



图九97



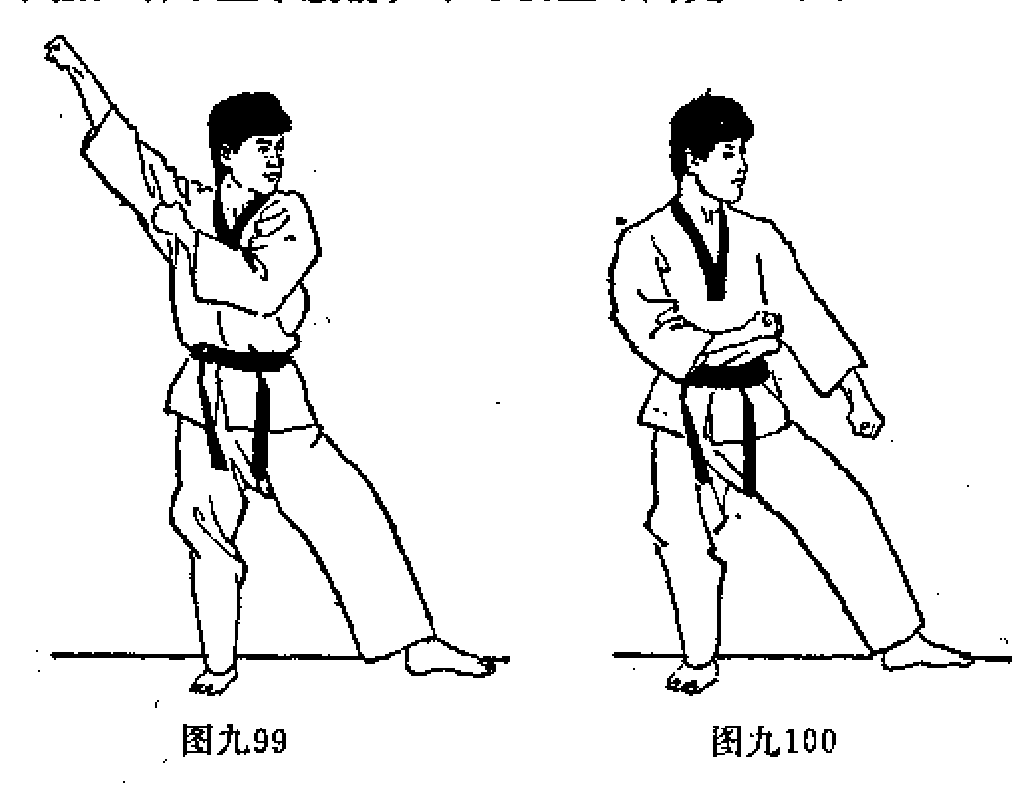
图九98

守对方的低腿。

2.向外双臂低阻：

①左脚上步成后屈立；两手握拳。右臂直臂向右上摆，置于右肩上，方左臂屈肘，左拳置于右胸前，拳心朝上(图九99)。

②左臂由屈到伸向斜下外格，用外腕格挡；右臂随之外旋下摆，右拳置于腹前，拳心朝上（图九100）。



图九99　　图九100

这种双臂阻是跆拳道的独特格挡法，它实际上只是单臂格挡，而另一手臂则跟随格挡的手臂下摆，然后横置于身前作防守。非格挡臂的摆动动作，乃实际格挡臂的紧密配合，可以使格挡更有力、更坚固。双臂阻也可以用手刀格挡。

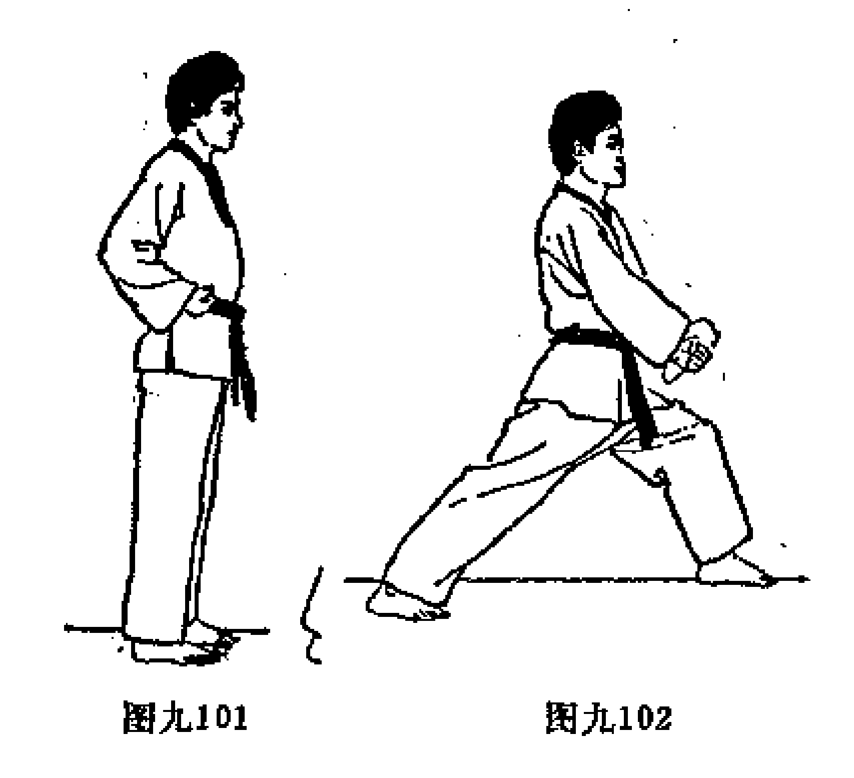
3.向下×臂阻：

①面对目标，两脚开立；两手握拳抱于腰间(图九101)。

②左脚向前上步成前屈立；同时，两臂交叉置于腹前，右拳在上，然后，将交叉的两臂向下推击（图九102）。

向下×臂阻主要防守对方的前踢或前弹腿。格挡时，身

体下沉，以增加下截的力量。



图九101　　　　图九102

4.向内臂中阻：

①右脚后退一步成后屈立；两手握拳，左臂屈肘上提，左拳置于左肩上方，右拳收于腰间（图九103）。

②左臂外旋，用外腕向内格挡，屈肘，拳心朝内（图九104）。

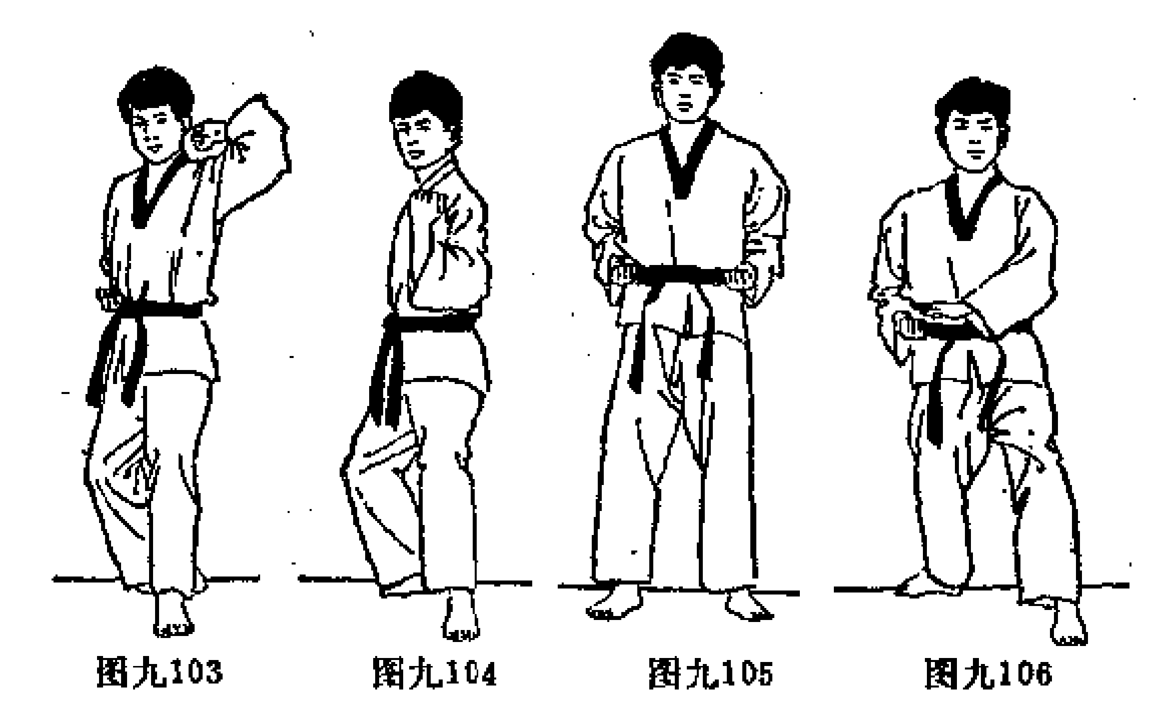
向内格挡要求合肩固肘，发力完整。主要用于防守对方的冲拳动作。

5.按掌中阻：

两脚开立，两手握拳收于腰间（图九105）。左脚上步成前屈立；同时右拳变掌屈肘前推，接着迅速翻掌下按，置于腹前（图九106）。用于阻截前弹腿等。

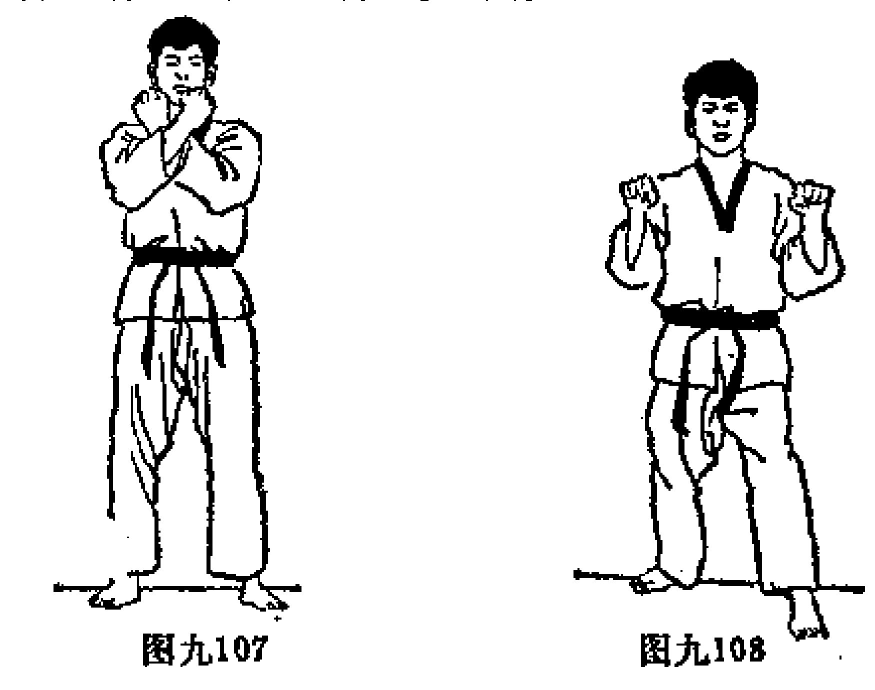
6.双臂外格中阻：

①两脚开立；两手握拳，两臂屈肘，两拳交于胸前，右拳在外，两拳拳心朝内（图九107）。



图九103　　图九104　　图九105　　图九106

②左脚上步成前屈立；同时，两臂内旋，由里向外格挡，两臂于肩同宽，拳眼相对（图九108）。



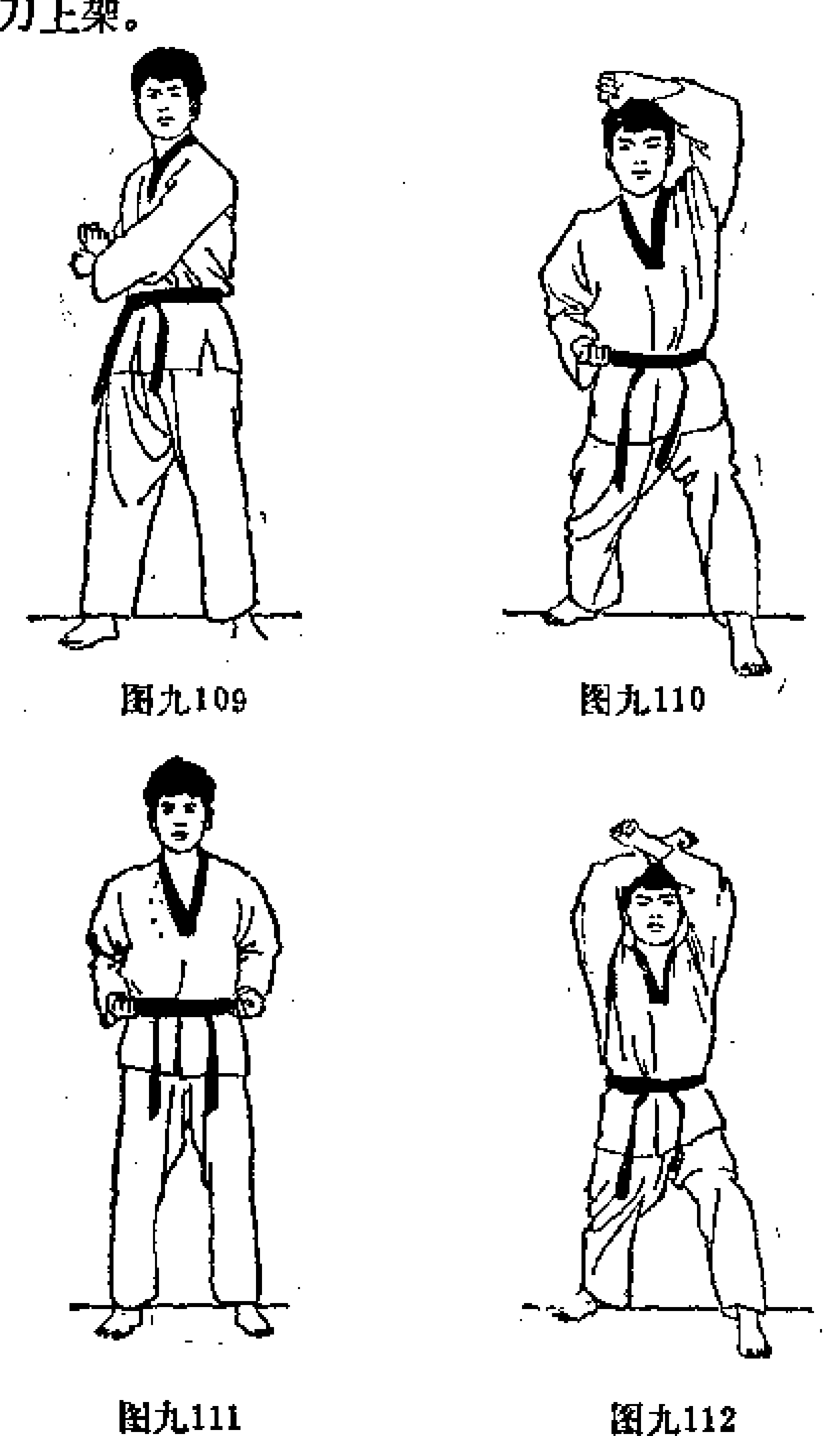
图九107　　图九108

7.单臂向上高阻：

①两脚开立，身体微右转，两手握拳，两臂屈肘，两拳相交置于右腹前（图九109）。

②左脚上步成前屈立，身体随之左转；同时，左臂内旋向额前上架，用前臂阻挡；右拳收于腰间（图九110）。

上架动作要迅速，但不宜过高，一般要求拳距额前约一拳。同时要顶肩固肘，形成坚固的防守。这种防守动作也可使用手刀上架。



图九109　图九110

图九111　图九112

8.向上×臂阻：

①两脚开立；两手握拳收于腰间（图九111）。

②左脚上步成前屈立；同时，两臂屈肘相交于胸前，接着迅速向额前上举，左臂在外两臂离额约一拳（图九112）。

向上×臂阻，主要用于对付以面或头为目标的拳或棍棒的攻击。两臂相交上架力度大，防守坚固，初学者往往多用此招防守。

五、跆拳道的防守反击技术

跆拳道的防守反击，是对基本技法的综合运用。在实战中多以阻挡后立即使用拳、手刀、肘、膝、腿等进行反击。要求防守严密，反击迅猛。掌握在各种情况下的防守反击，具有十分重要的意义，它不仅可以使练习者在临战时有条不紊地发挥技术，而且有利于获得最佳的攻击效果。因此，防守反击的训练是一个想成为跆拳道高手所必不可少的阶段。在这里介绍35例防守反击的方法，供大家参考。

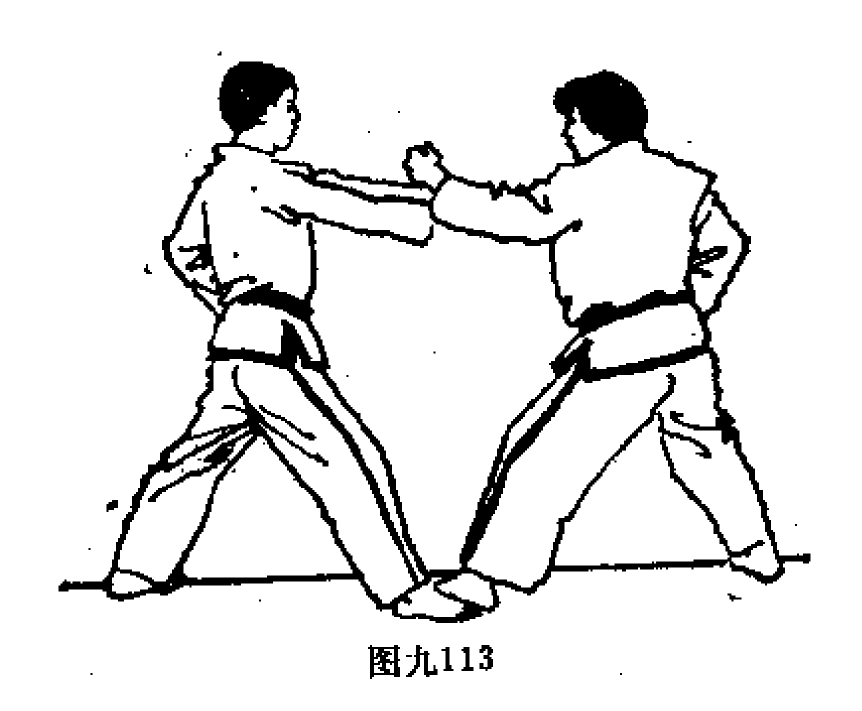
1.攻方：顺弓步冲拳

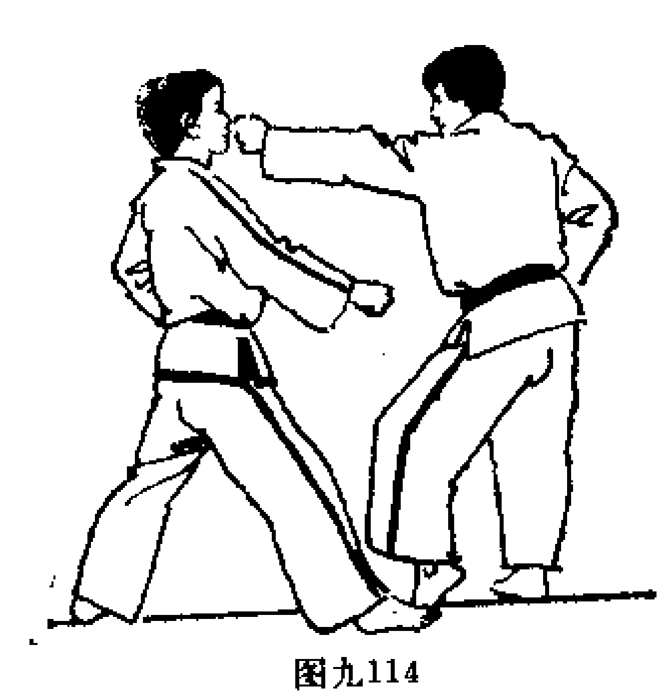
守方：上步用右前臂下截对方的右拳，接着右脚迅速跟进半步。左脚脚跟提起成虚步；同时，右拳中指关节突出，冲击对方的人中处（图九113、114）。

要点：下截后，右脚迅速跟进，同时，左拳不要回撤，直接出击，使其防不胜防。

2.攻方：顺弓步冲拳

守方：用左手刀虎口一侧外格对方的右拳；接着，左脚向前进步，同时，右手握拳以拳背击打对方的人中处（图九115、116）。

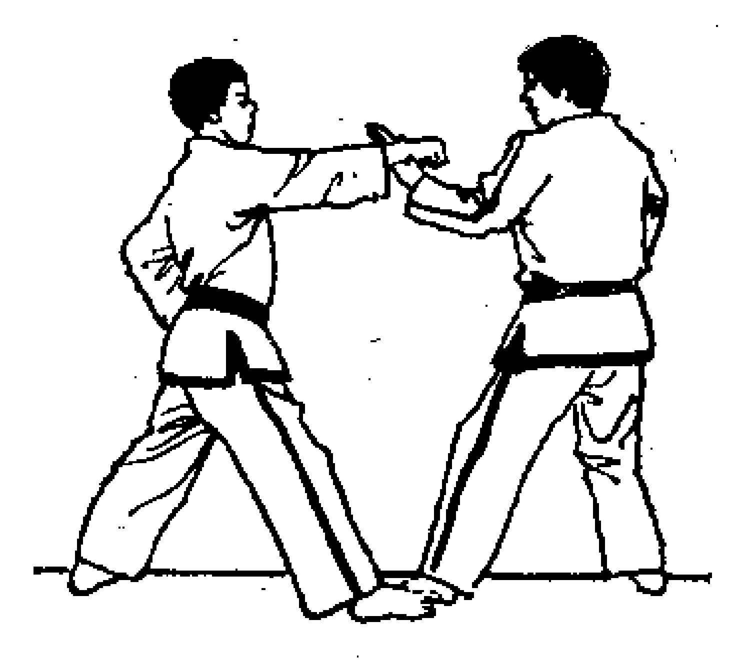

图九113


图九114

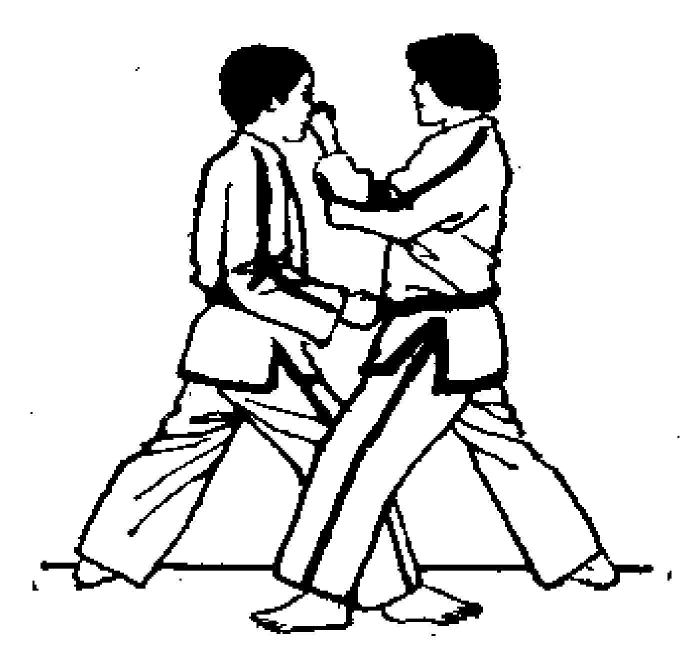
要点：左脚进步迅速，尽量靠近对方，右拳击打要迅猛准确。

3.攻方：顺弓步冲拳

守方：左脚回撤成左虚步，用左手刀外格对方的右拳；接



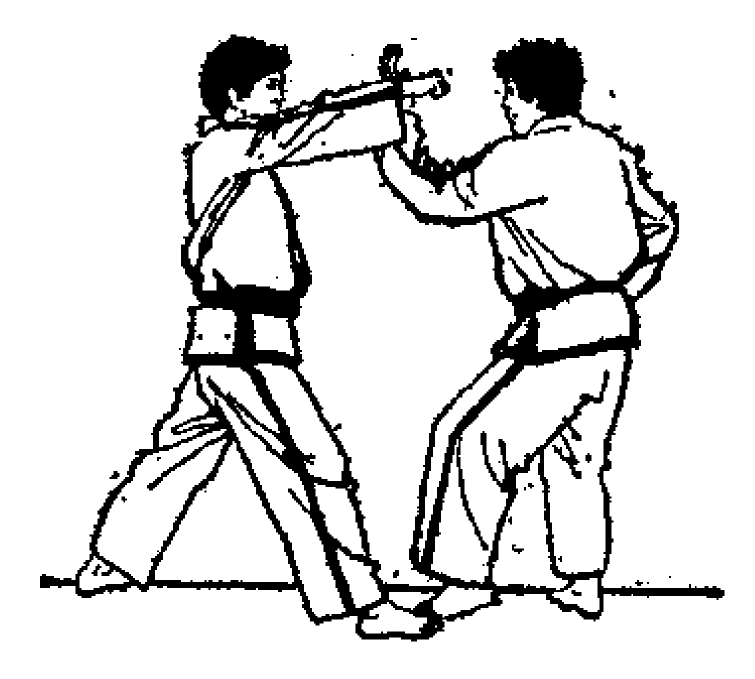
图九115



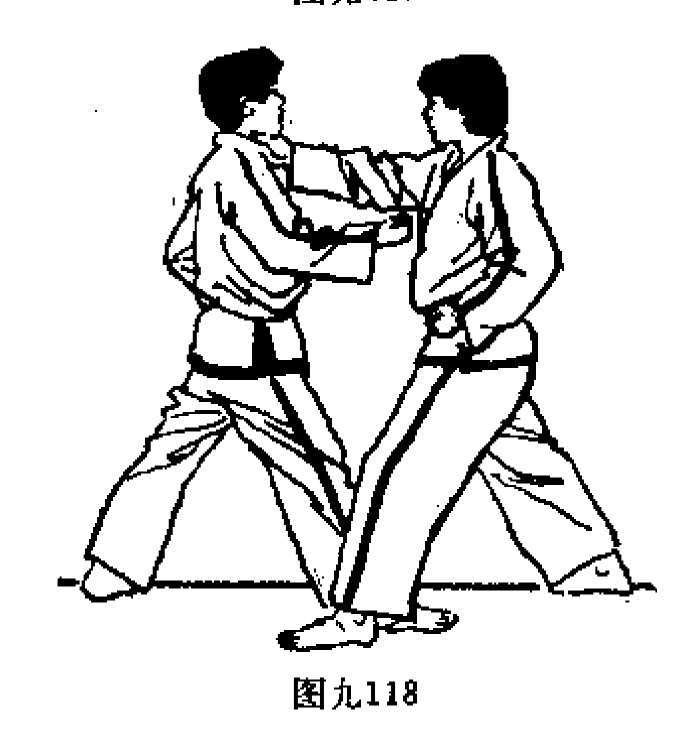
图九116

着，再向前进步，同时，用右手掐击对方的咽喉部（图九117、118）。

要点：右手掐击动作要快速有力，五指紧扣，部位准确。



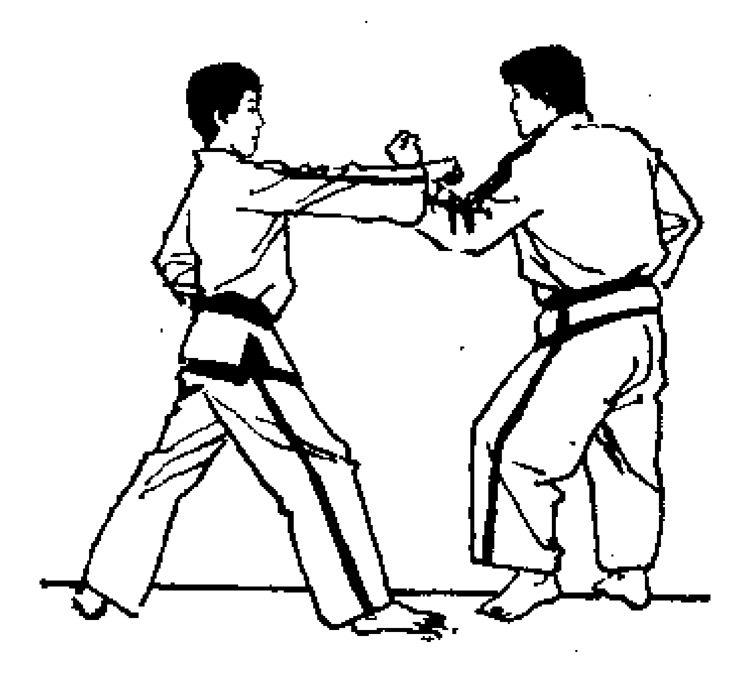
图九117



图九118

4.攻方：顺弓步冲拳

守方：右脚回撤成虚步，左手刀外格对方的右拳；接着，右脚向前上步，同时，左臂屈肘，向对方身体滑进，用左肘撞击对方的胸部（图九119、120）。



图九119



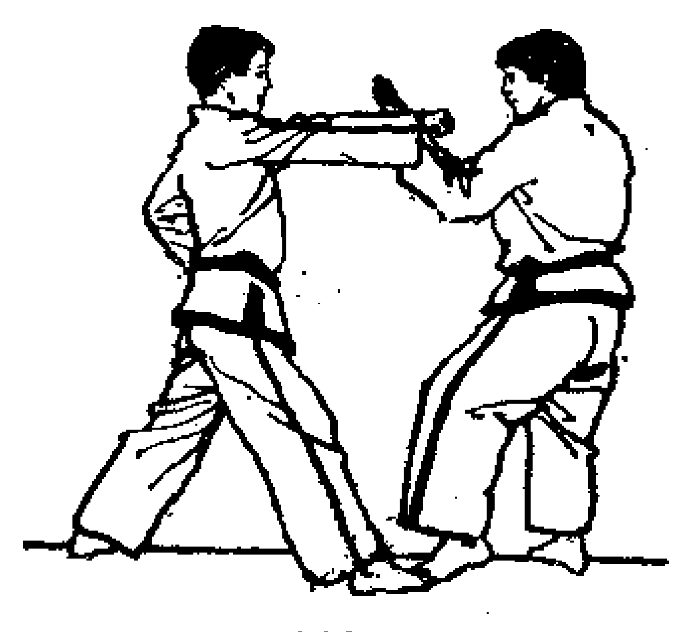
图九120

要点：擶肘时，左臂紧贴对方的右臂滑进，用整体力量撞击对方。

5.攻方：顺弓步冲拳

守方：左脚回撤成虚步，用右臂外格对方的右拳；接着

以左脚为轴，右后转180度，随转身右脚迅速上步成马步，同时，右臂屈肘，左手附于右拳面，向后顶肘，顶击对方的肋部（图九121、122）。



图九121

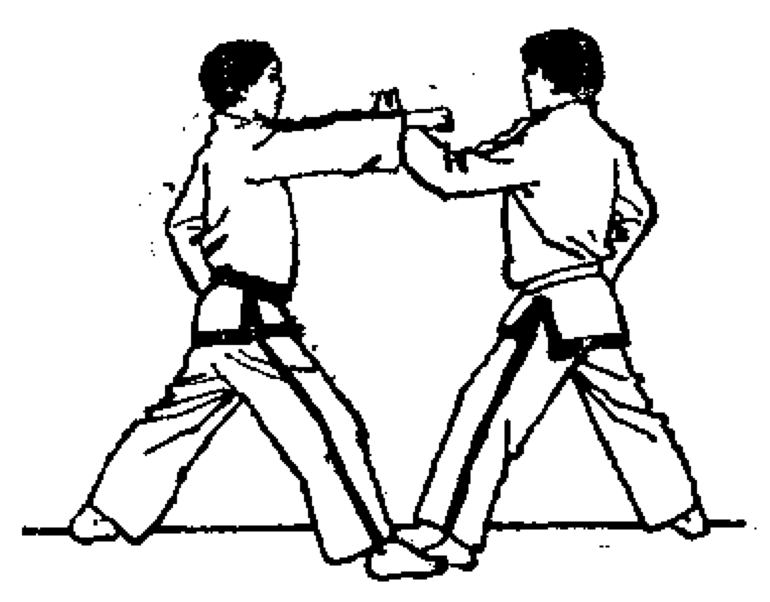


图九122

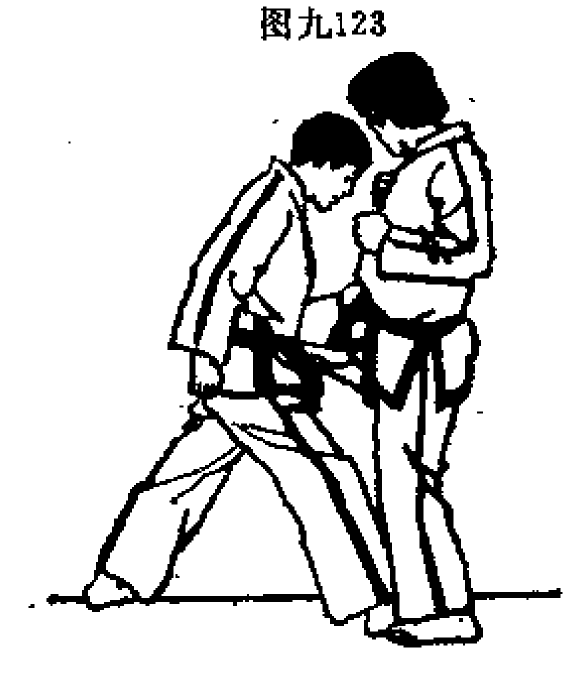
要点：转体上步要迅速，顶肘时左手附于右拳面，一齐用力，加大顶肘的力量。

6.攻方：顺弓步冲拳

守方：左脚上步，用左前臂向外格挡对方的右拳；接着，身体左转，以左腿为支撑腿，右腿屈膝上抬，用右膝顶击对方的腹腔太阳丛（图九123、124）。



图九123

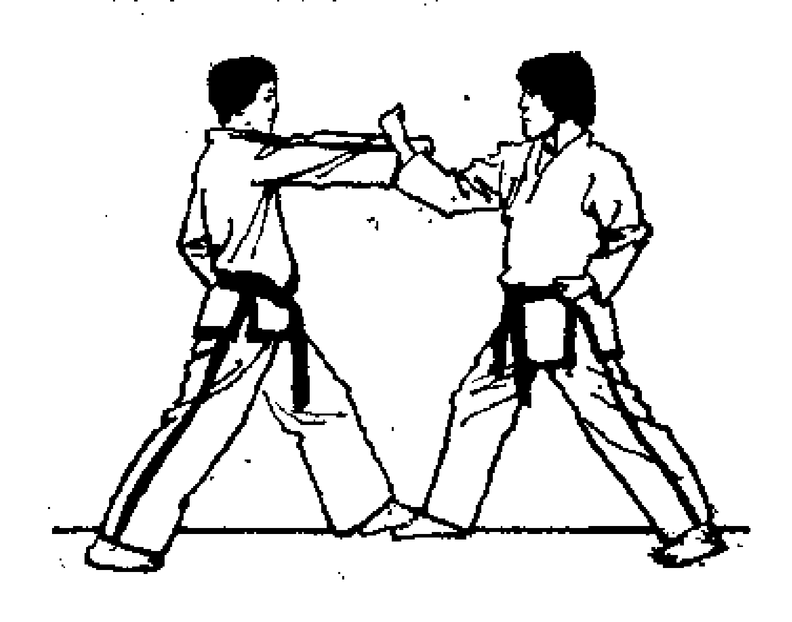


图九124

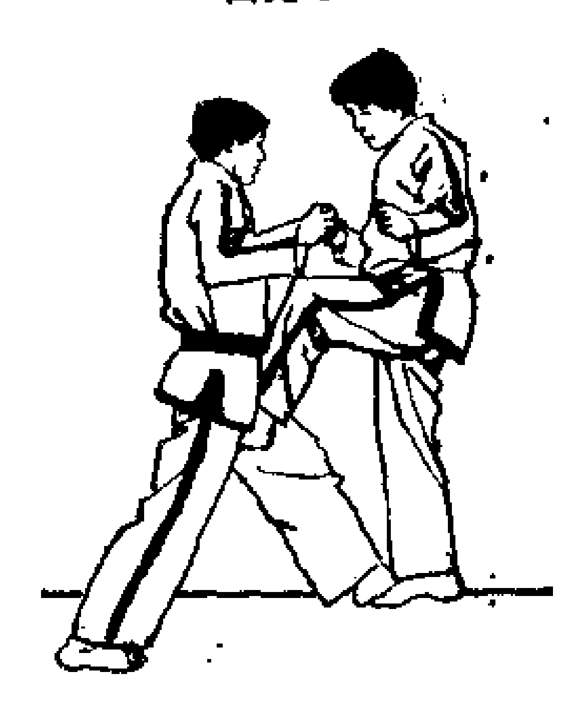
要点：顶膝时，右胯外展，使大小腿折叠屈紧，利用收腹、合胯的力量，顶撞对方。

7.攻方：拗弓步冲拳

守方：上右步用右前臂外格对方的右拳；接着起左脚，用左脚背撩击对方的裆部（图九125、126）。



图九125



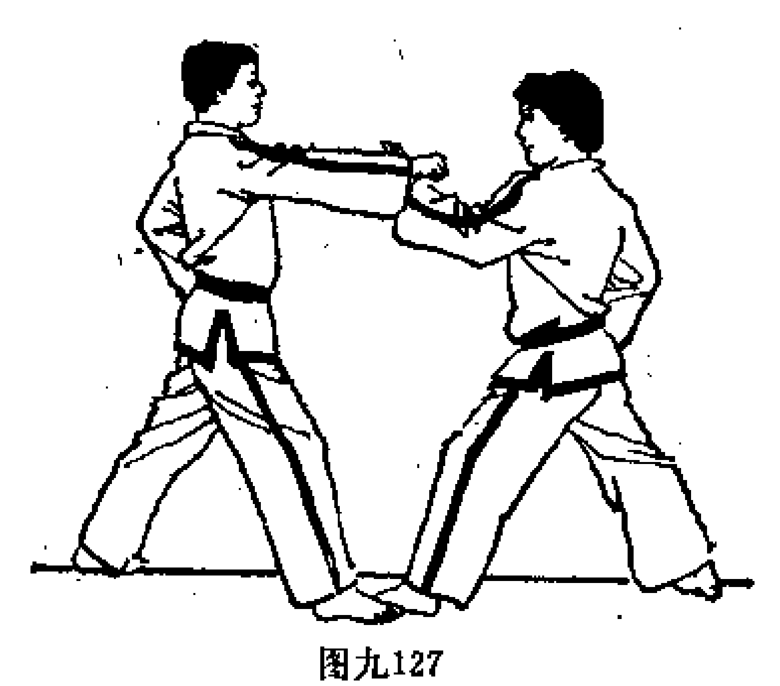
图九126

要点：格挡和撩击两个动作要衔接紧凑，撩击时，小腿

发力，力点在脚背。

8.攻方：顺弓步冲拳

守方：上步用左手刀向外格挡对方右拳；接着，重心前移，左腿支撑，右腿直膝弧形上踢过头，再用脚跟下砸对方的肩部（图九127、128）。



图九127

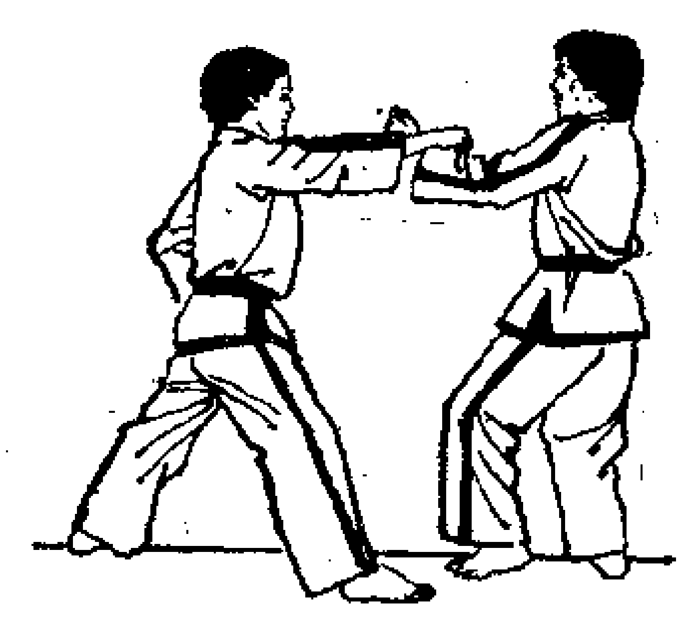


图九128

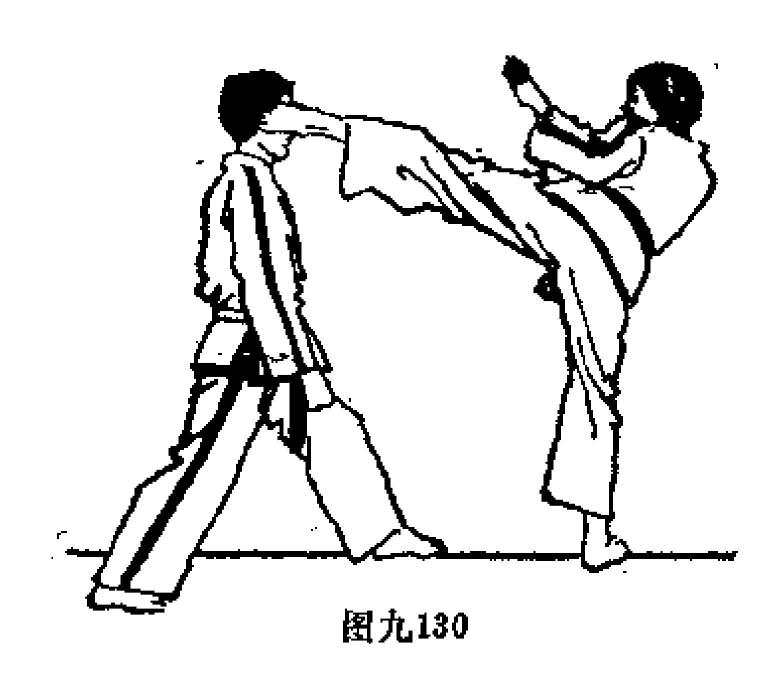
要点：左腿支撑要稳，右腿上踢时送髋，下砸要迅猛，力达脚跟。

9.攻方：顺弓步冲拳

守方：左腿回撤成虚步，用左前臂向外格阻挡对方的右拳；接着，身体右转，后倾，左腿直膝弧形上摆，脚面绷平，用脚背扫击对方的太阳穴（图九129、130）。



图九129

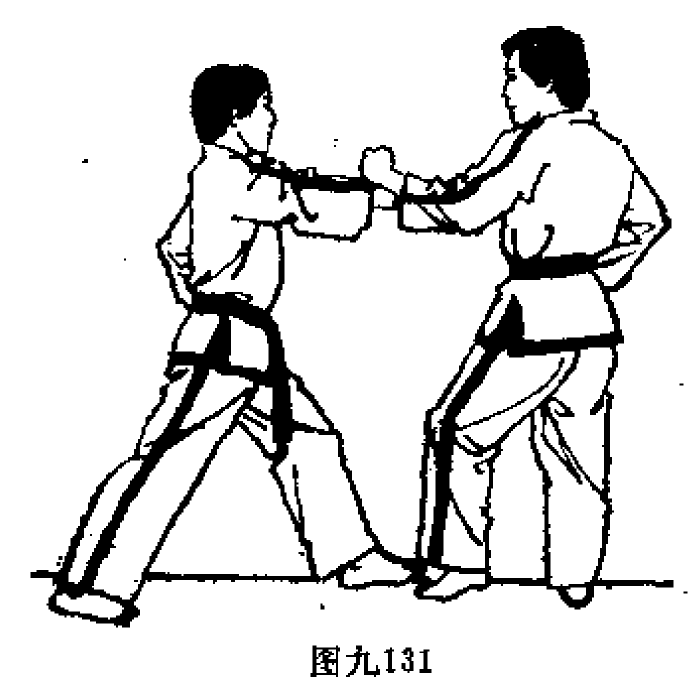


图九130

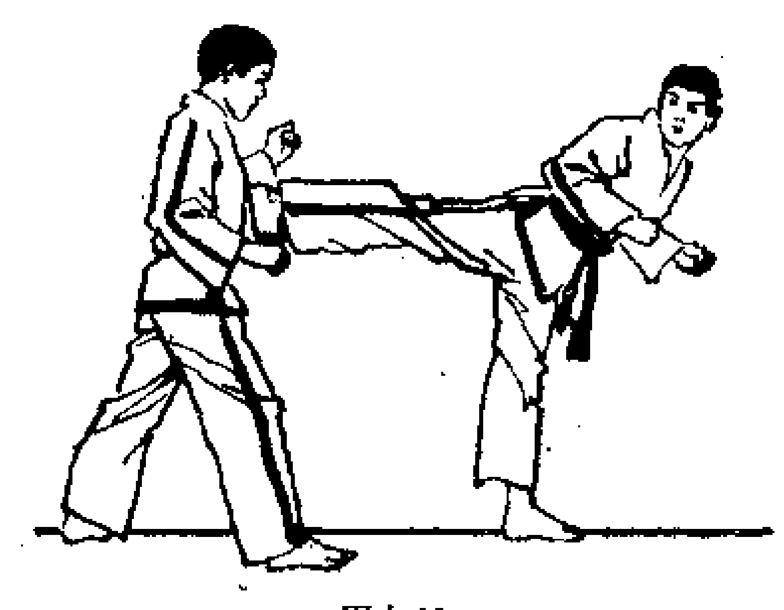
要点：转腰、直膝上摆要快速有力。

10.攻方：拗弓步冲拳

守方：左脚回撤成虚步，用左前臂下截对方的右拳；接着，左脚后撤，脚尖内扣，身体随之左转，使其背向对手；身体先微前倾，再展腹后仰带动右腿由屈到伸，脚尖勾起后蹬，用右脚跟蹬击对方的胸部（图九131、132）。



图九131

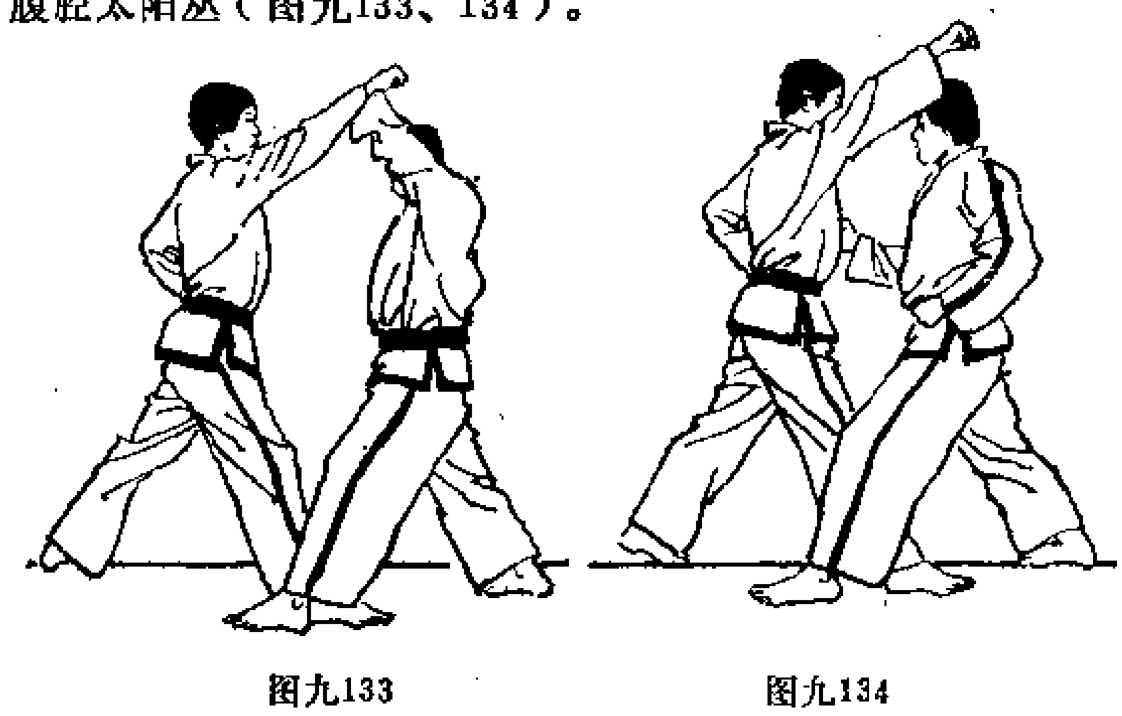


图九132

要点：下截后，转身要快；后蹬时，上体后仰，腰腹协力，提高击打力量。

11.攻方：顺弓步冲拳

守方：用左手刀上架对方右拳，接着用右拳勾击对方的腹腔太阳丛（图九133、134）。



图九133　　图九134

要点：上架要使对方暴露胸腹部，勾击要快速，力点在掌指关节处。

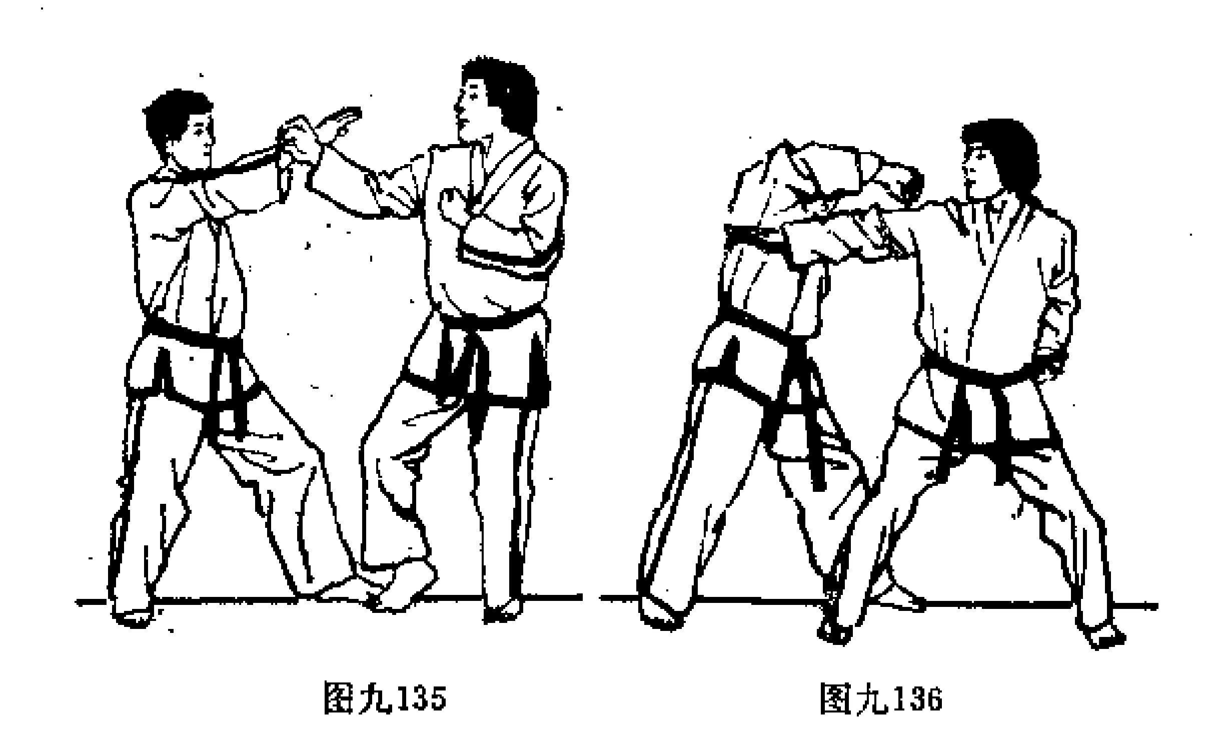
12.攻方：半马步插掌

守方：右脚回撤，脚前掌虚点地面成虚步，同时，右臂屈肘外格对方的腕部；接着，右脚向前进步成马步，同时，右拳变掌，以肘关节为轴发力，右手刀横砍对方的肋部（图九135、136）。

要点：右脚进步和砍掌要协调完整，以整个身体向前推进作用于手刀。

13.攻方：马步横砍掌

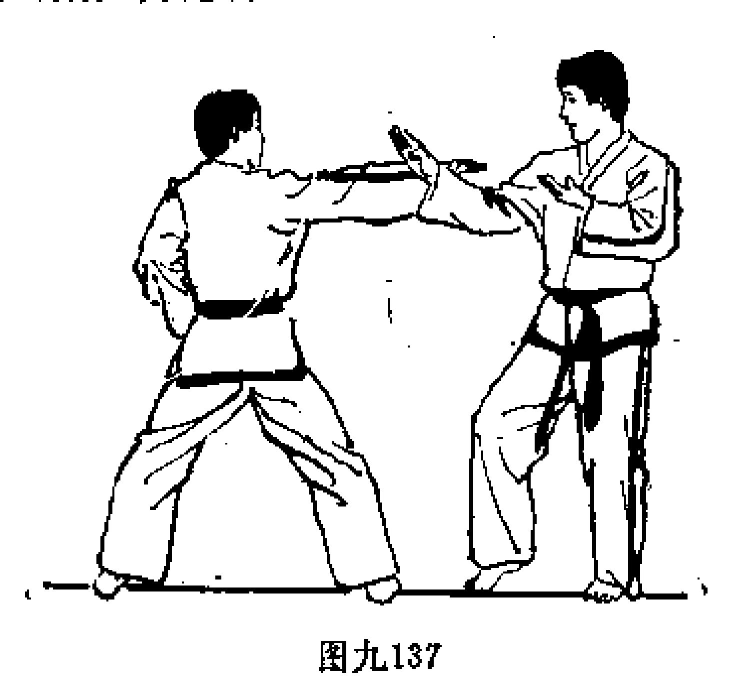
守方：右脚回撤半步，脚前掌虚点地面，同时，用右手



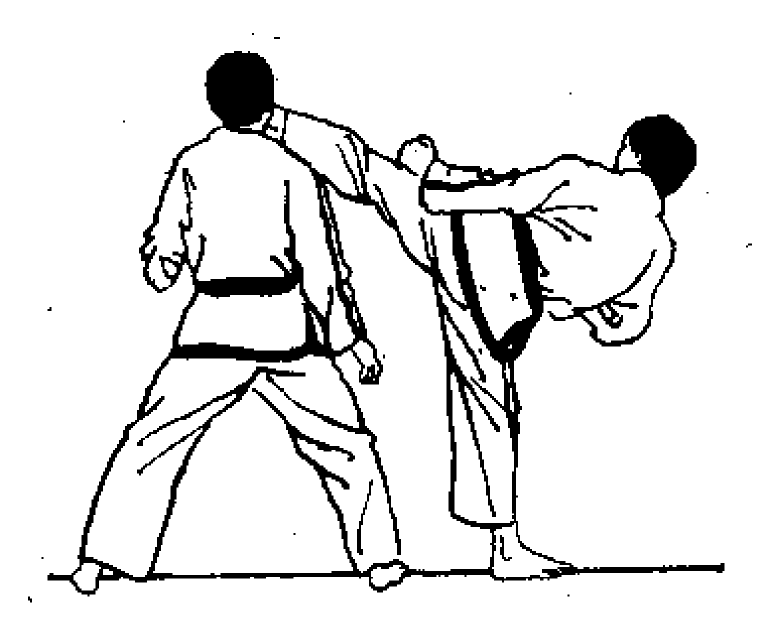
图九135　　　　图九136

刀外格对方的右腕；接着，以右脚掌为轴，身体右转，同时，左腿随身体右转弧形上摆，由外向里用脚跟扫击对方的面部（图九137、138）。

要点，碾地转体迅速，左腿上摆时收胯，横扫时要展髋，脚尖勾紧，力达脚跟。



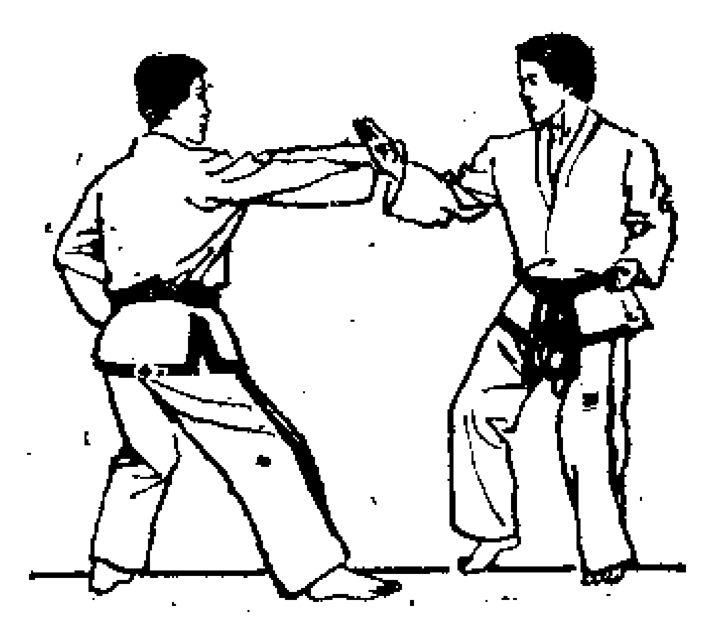
图九137



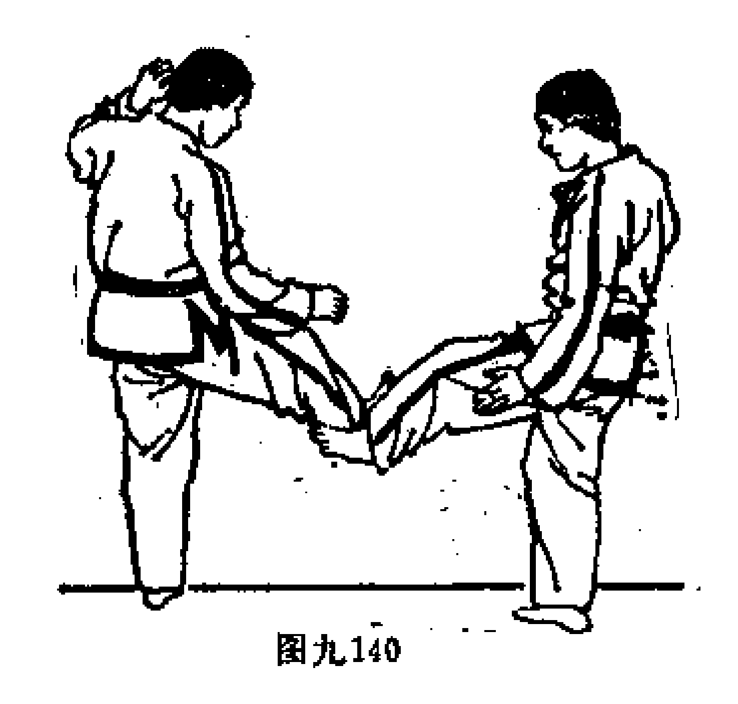
图九138

14.攻方：半马步冲拳

守方：右脚回撤，脚前掌虚点地面，同时用右手刀外格对方的右腕；接着，以右脚掌为轴，身体右转，同时，左脚脚尖勾起，用左踝勾踢对方的右踝，使其右腿掀起失去平衡（图九139、140）。



图九139

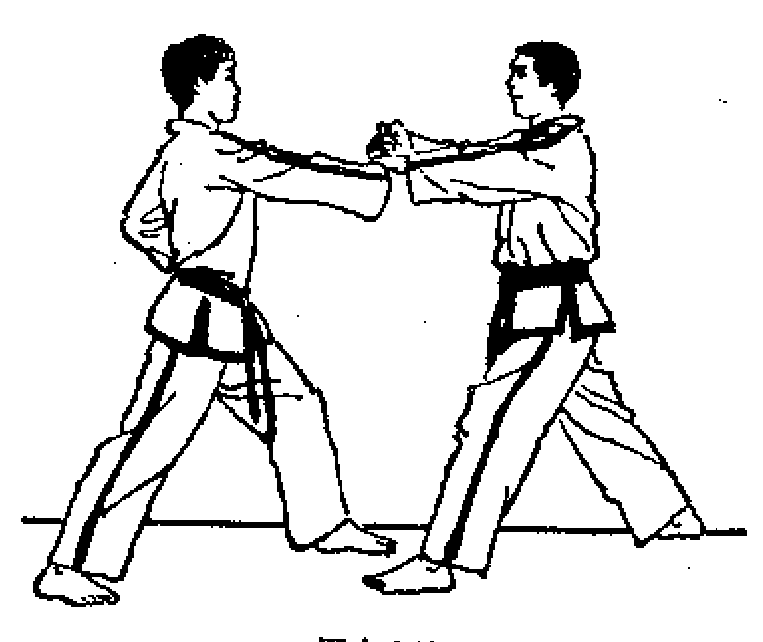


图九140

要点：勾踢时借用转体的力量发力。不宜过高，力点要准。

15.攻方：拗弓步冲拳

守方：上左脚，用十字拳下截对方的右拳；接着，右腿向左前上方摆踢，同时转体、展髋，将右腿摆至与对方肩平时，用右脚跟横击对方的颈部（图九141、142）。



图九141

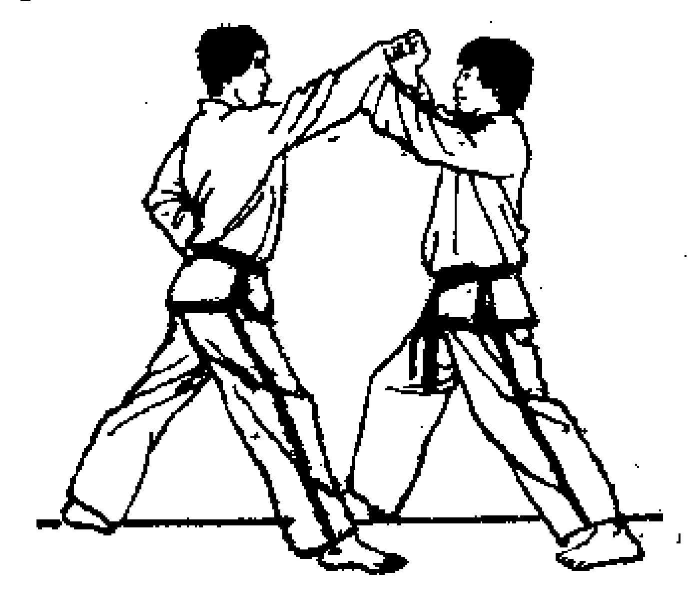


图九142

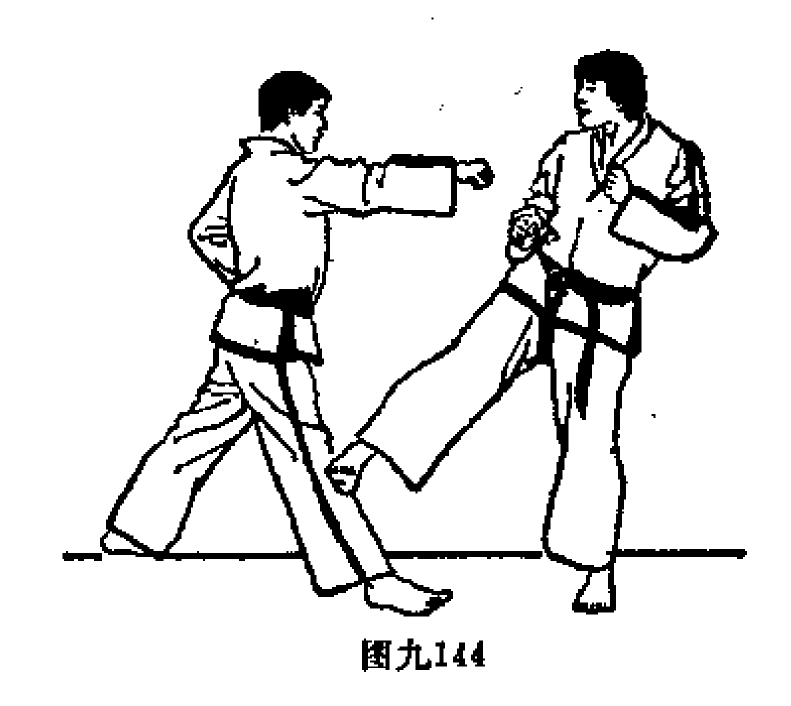
要点：右腿由直线上摆到横击的过程中，一定要转体、开胯，同时注意腰的拧转。

16.攻方：顺弓步冲拳

守方：右脚上步，用十字拳上架对方的右拳；接着，身体左转，同时，用右脚掌外沿踩击对方的右膝关节（图九143、144）。



图九143

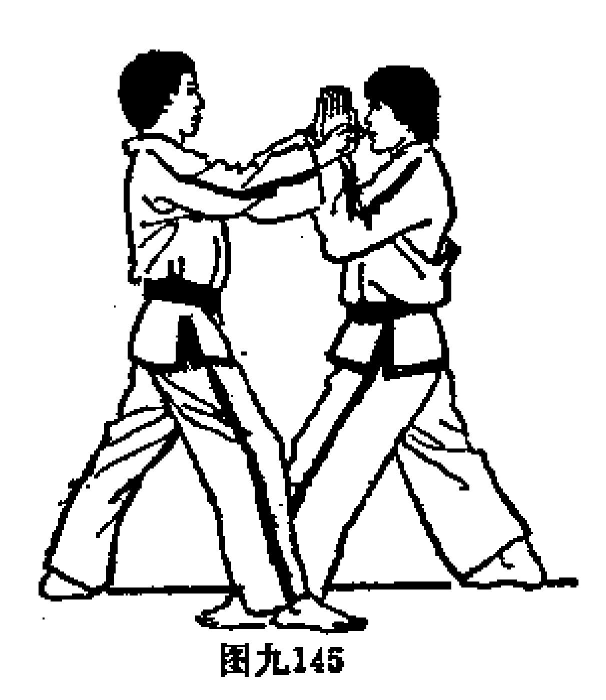


图九144

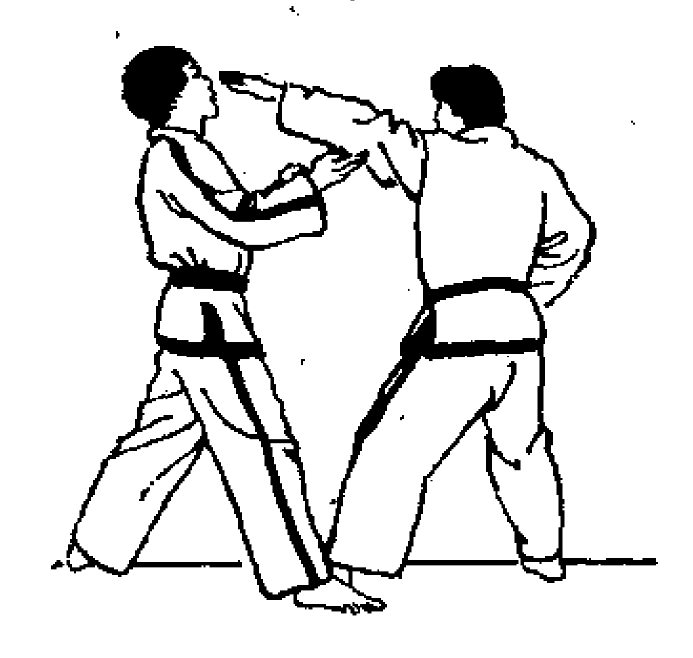
要点：踩腿时身体略下沉，使全身的力量达于右脚掌外沿，并朝斜下方用力。

17.攻方：两掌横砍

守方：左脚上步，两掌自下向上，向外格开对方的两掌；接着，左手由屈到伸，迅速用掌指插击对方的眼睛（图九145、146）。



图九145

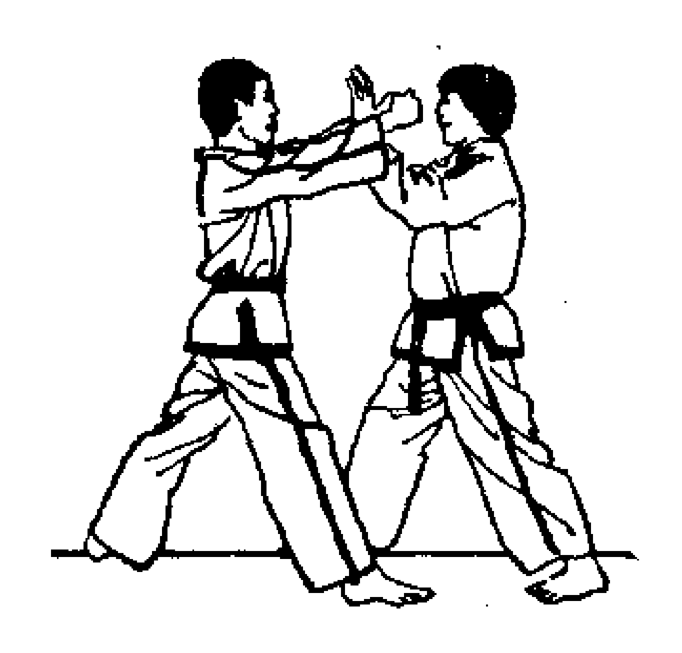


图九146

要点：格开两掌后，左臂快速旋进，力达掌指；插出时，注意转腰顺肩。

18.攻方：双峰贯耳

守方：右脚上步，用双手力由内向外格开对方的双拳；



图九147

接着，双掌砍击对方的颈部，同时，左腿屈膝上提，用左膝撞击对方的腹腔太阳丛（图九147、148）。

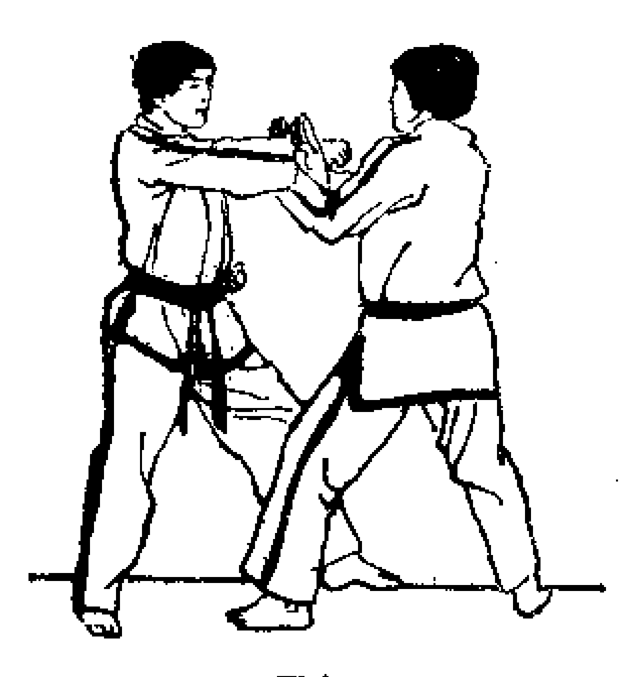
要点：砍掌和顶膝协同用力，顶腹要收腹收髋。



图九148

19.攻方：半马步冲拳

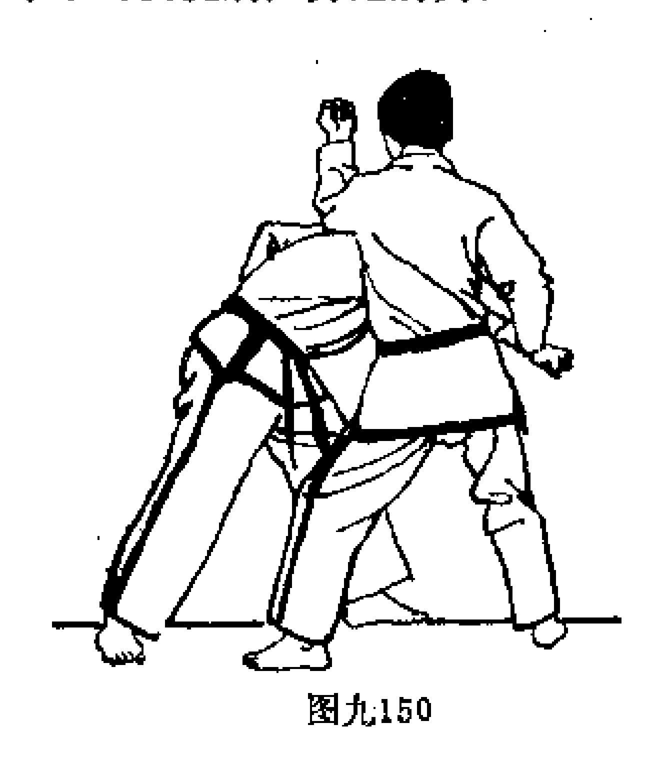
守方：左脚上步成马步，用十字手刀上架并夹住对方的



图九149

右前臂；接着，右手转腕抓握对方的右臂。迅速转腰回带，使其上体前倾，同时，左臂屈肘上抬后再用肘尖下砸对方的背部（图九149、150）。

要点：上架夹紧对方的右臂后要迅速扣腕回带，使其上体前栽。肘下砸时要沉肩，力达肘尖。



图九150

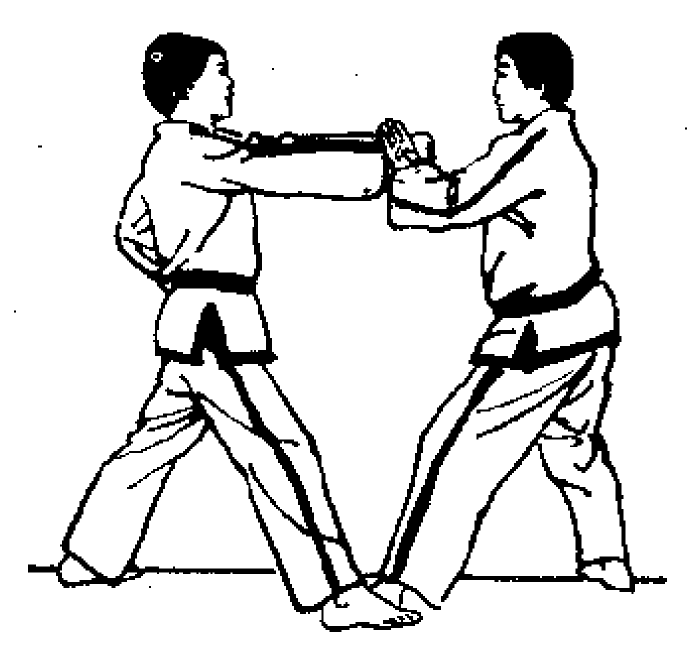
20.攻方：顺弓步冲拳

守方：左脚上步，用十字手刀上架，并顺势以双手抓住对方的右拳；接着，用力回带，使其上体前倾，靠近自己，同时，右腿屈膝上提，用右膝顶击对方的胸部（图九151、152）。

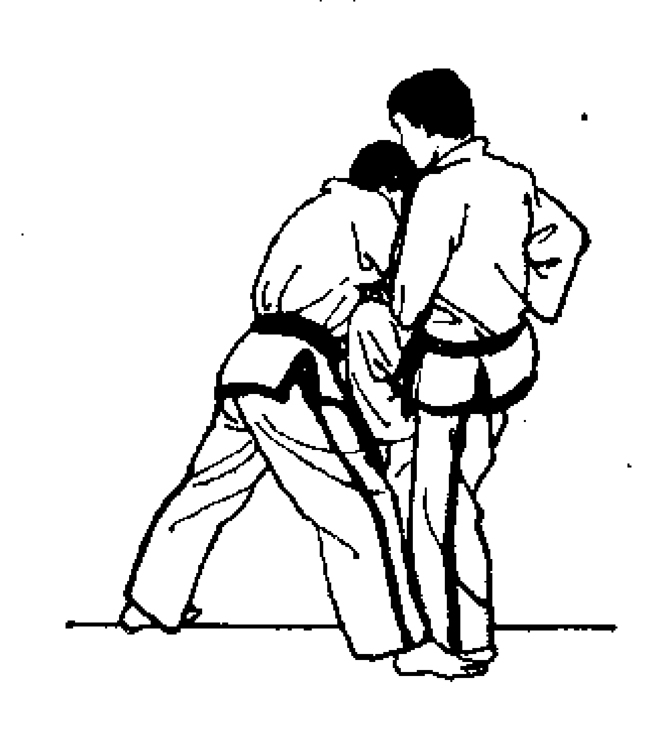
要点：双手抓握准确，回带迅速有力，当对方身体前倾之机顶膝，以形成一个合力，增加攻击力量。

21.攻方：拗弓步冲拳

守方：左脚上步，用十字手刀堵截对方的右拳；接着上体右转并侧倾，同时，左腿屈膝上提、展髋，用左脚侧蹬对



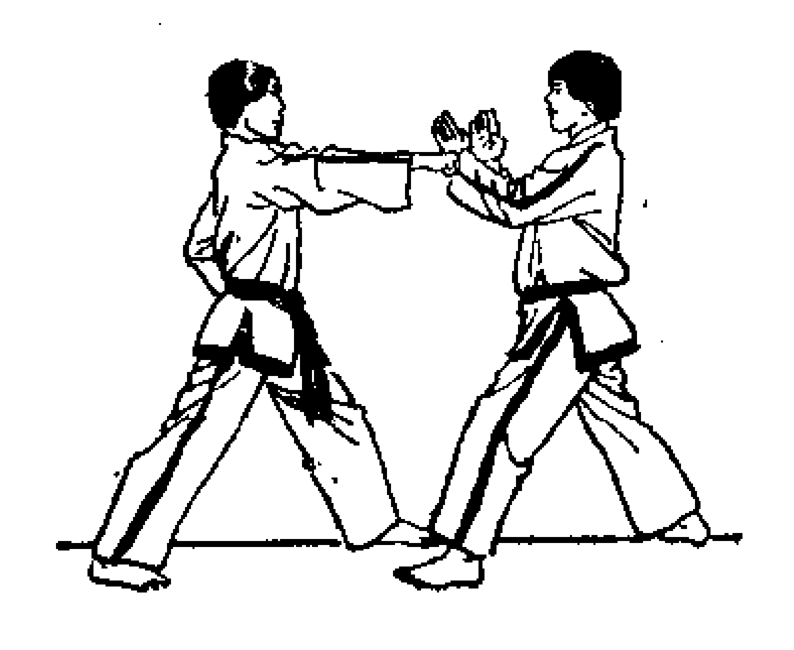
图九151



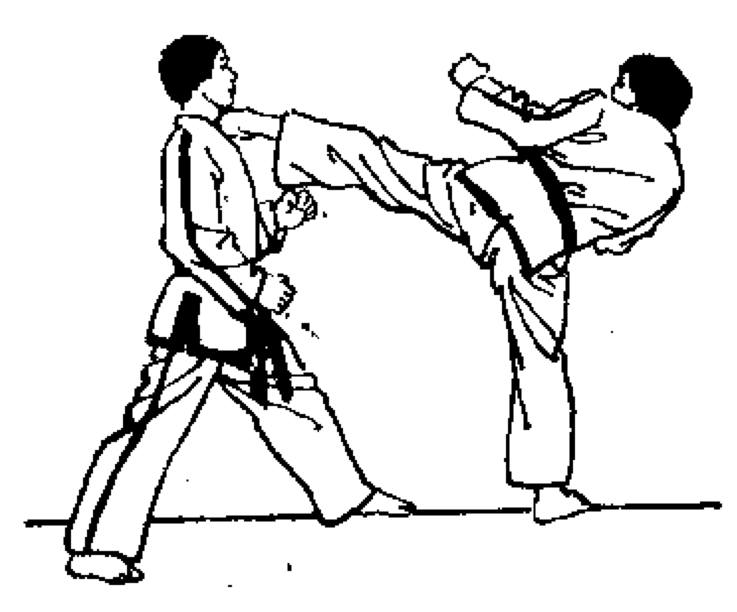
图九152

方的喉部（图九153、154）。

要点：侧蹬时要展髋侧倾，以增加左腿的工作距离，并保持身体平衡，力点在脚跟。



图九153

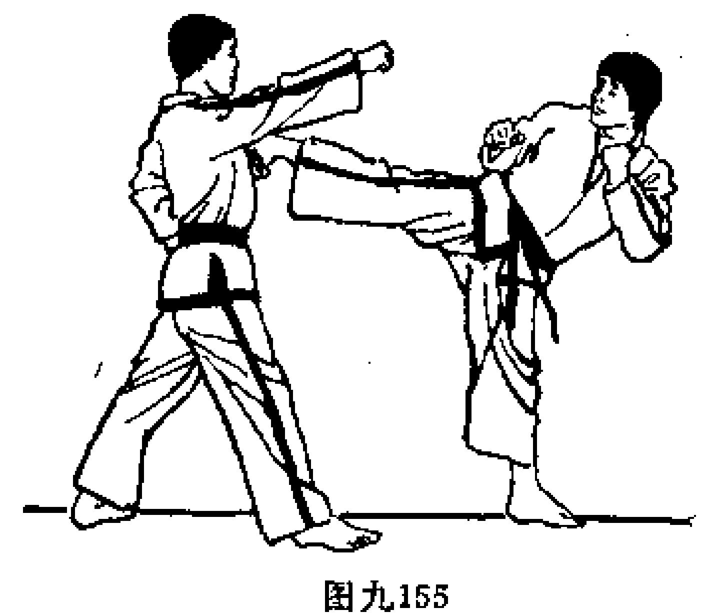


图九154

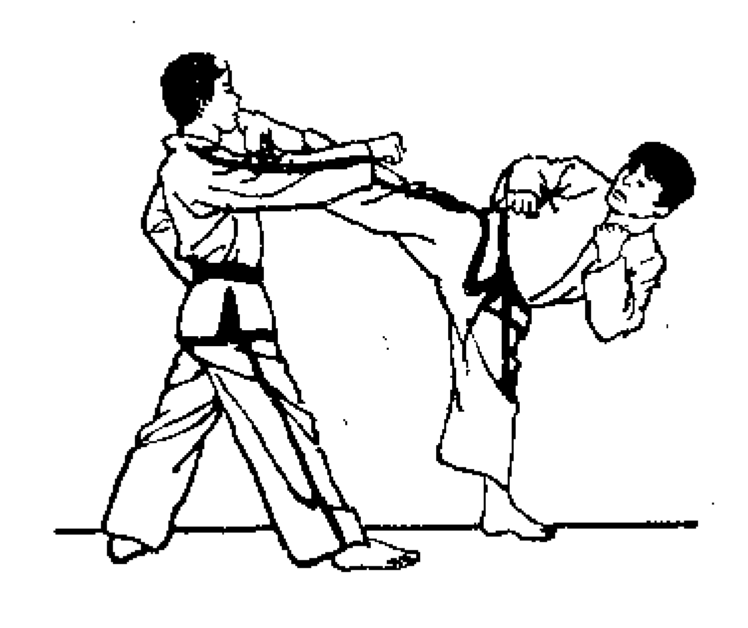
22.攻方：顺弓步冲拳

守方：身体左转侧倾，用右腿侧踹堵截对方的胸部；接着，右腿继续向上踹击对方的头部（图九155、156）。

要点：两次侧踹要连贯紧凑；踹第二腿时上体侧倾、展髋、右腿尽量前伸。



图九155

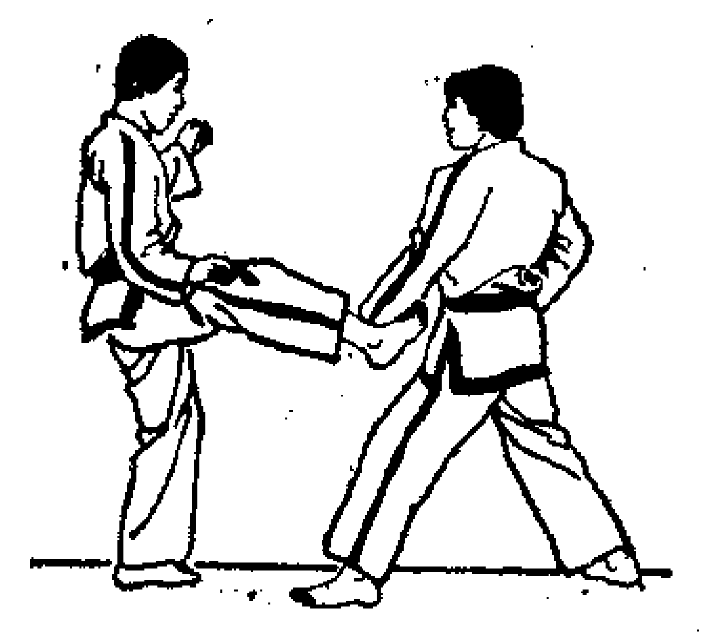


图九156

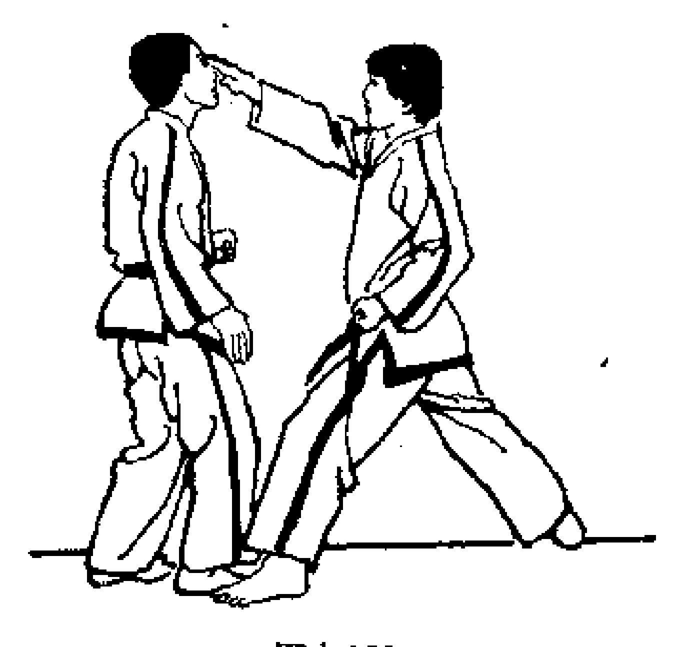
23.攻方：右腿前蹬

守方：左脚上步；同时，用左手刀下截对方的右踝内侧；接着，左脚进半步，同时，迅速用右掌指插击对方的眼睛（图九157、158）。

要点：下截和插击衔接紧凑，插眼时要转腰顺肩，力达



图九157



图九158

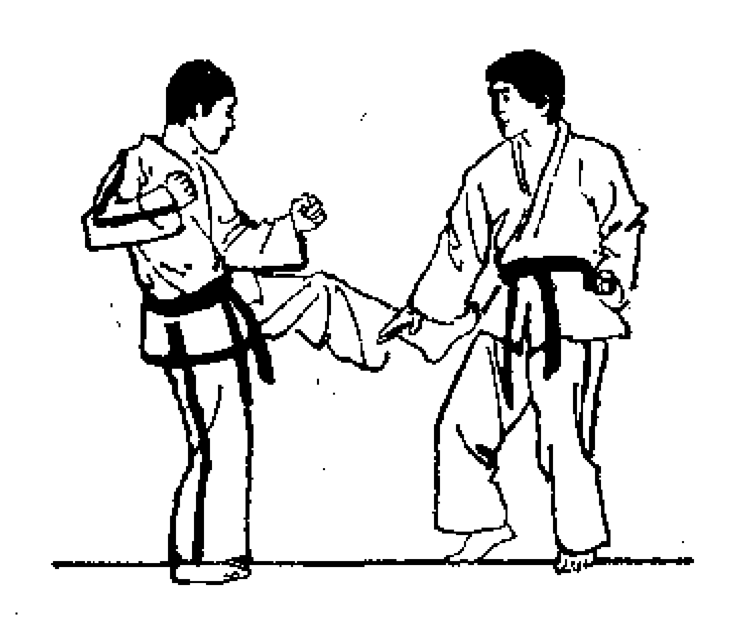
指尖。

24.攻方：左腿前蹬

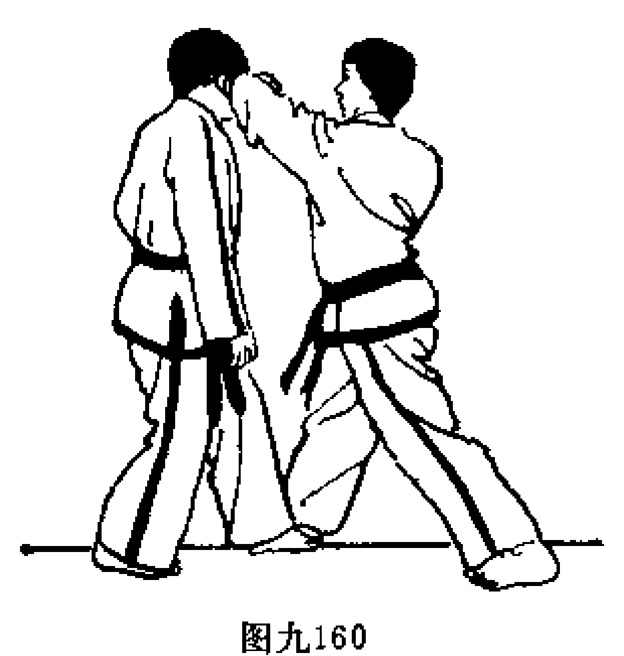
守方：右脚回撤，脚前掌虚点地面，同时用右手刀向下

外格对方的左踝；接着，右脚迅速进步，身体靠近对方，同时，左臂屈肘上抬用左肘横击对方的颈部(图九159、160)。

要点：击肘要拧腰拧肩，力达肘关节。



图九159



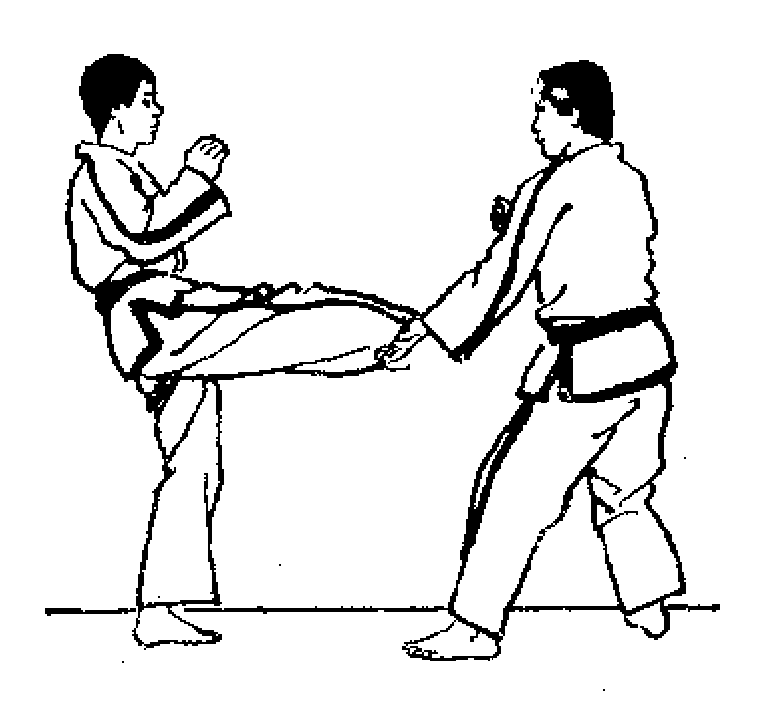
图九160

25.攻方：右腿前蹬

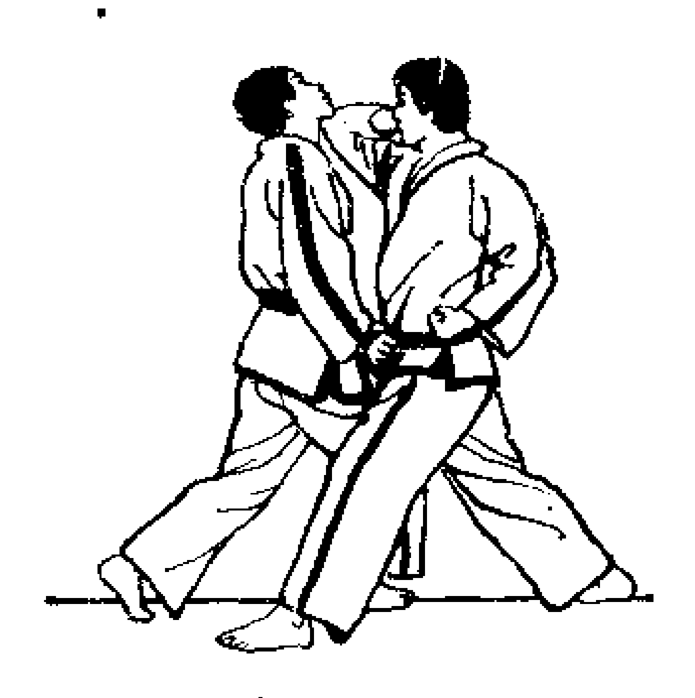
守方：用左手刀下截对方的外踝；接着，左脚迅速进

步，左手抓握对方的踝关节回带，使其身体前冲，同时，右臂屈肘向上挑顶，用肘尖挑顶对方的喉部(图九161、162)。

要点：左手抓握对方踝关节回带要快，使其失重前冲，与顶肘产生撞击，提高顶肘效果。



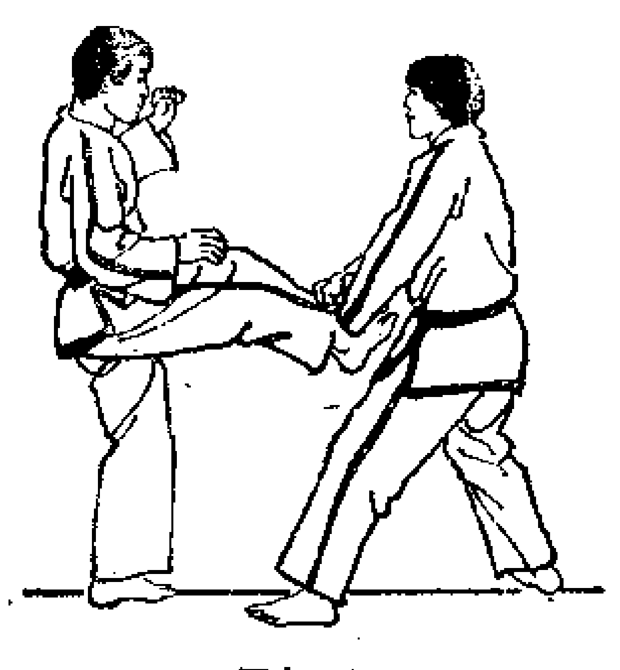
图九161



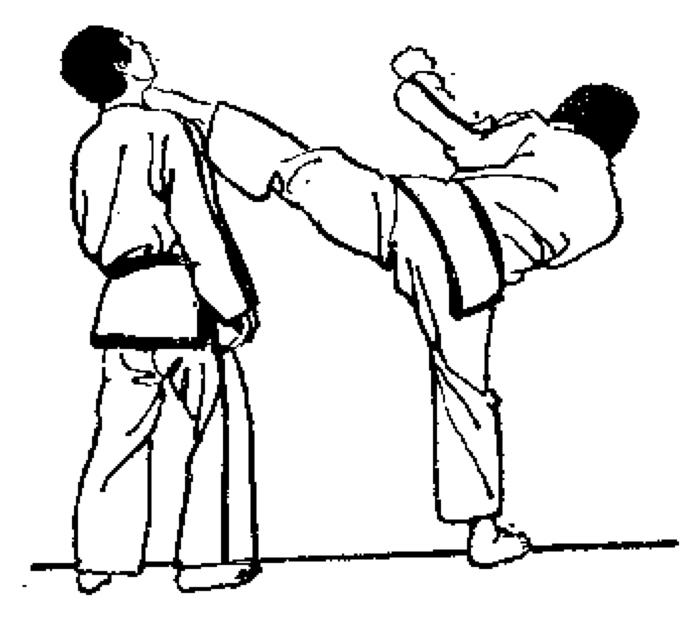
图九162

26.攻方：右腿撩踢

守方：半马步，用十字拳下截对方的踝关节；接着，身体右转侧倾，右腿支撑，同时，左腿由屈到伸侧踹，用脚跟踹击对方的喉部（图九163、164）。



图九163

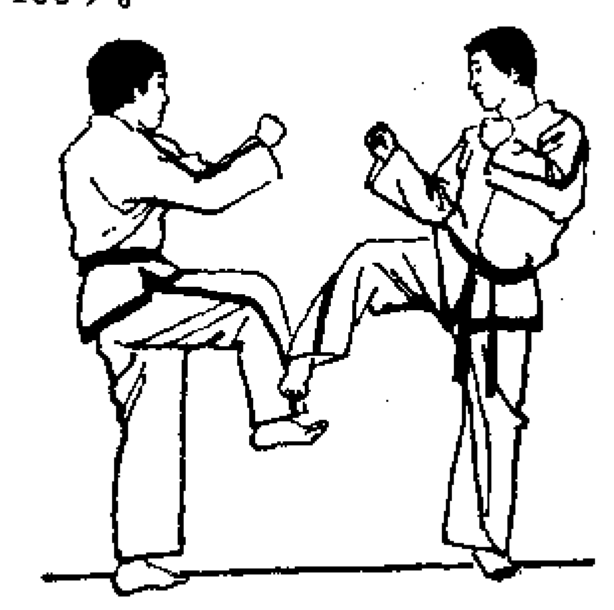


图九164

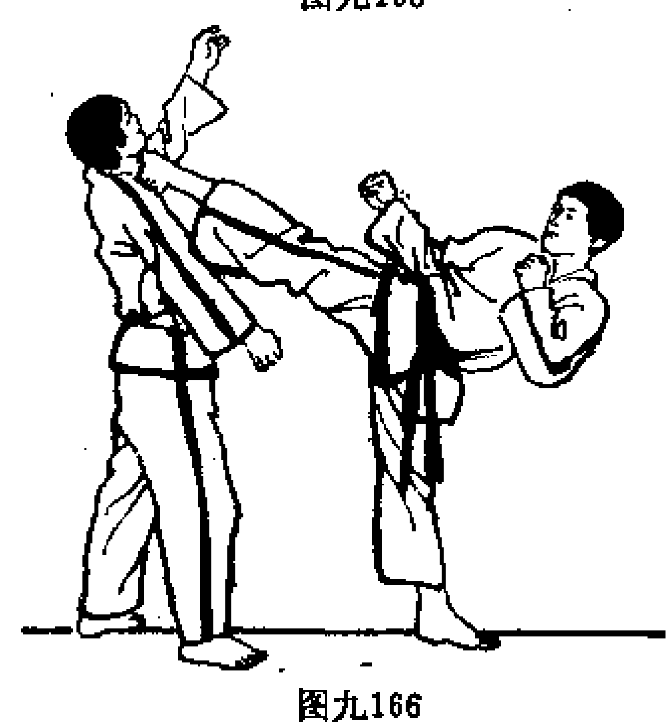
要点：上体侧倾时，左腿随即上提；踹腿时，要展腹展胯，力达脚跟。

27.攻方：右腿撩踢

守方：当对方提腿时，迅速用右脚刀踩击对方的胫面；接着，上体侧倾，右腿继续上提由屈到伸侧踹对方的喉部（图九165、166）。



图九165

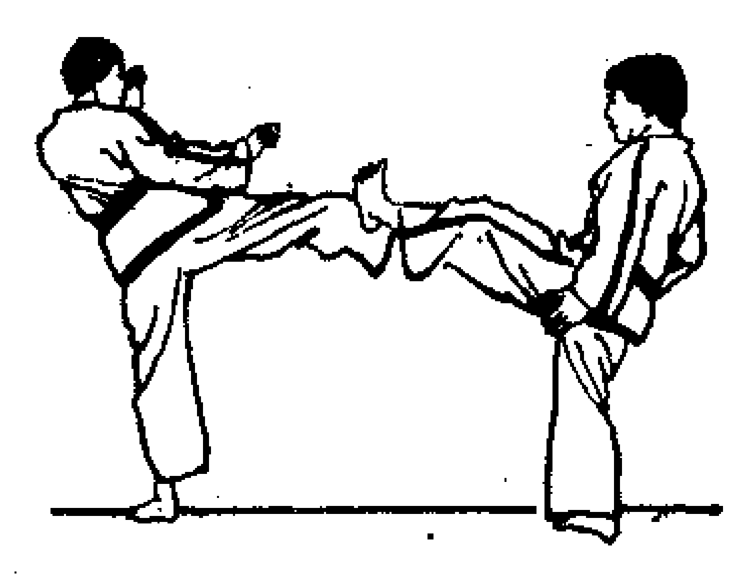


图九166

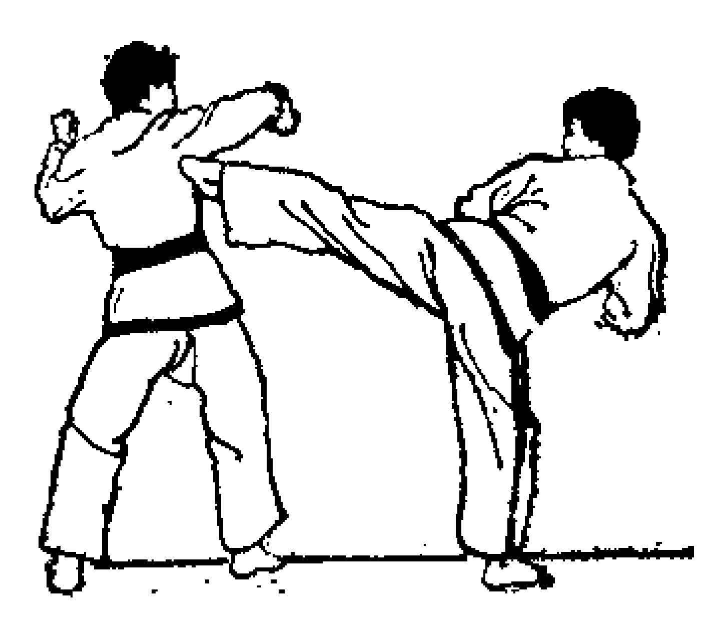
要点：两腿的衔接要紧凑；踢第二腿时，身体要侧倾，保持身体平衡。

28.攻方：右腿侧踹

守方：用左腿里合阻挡并下压其右腿；接着，身体侧倾，转髋迅速侧踹，用脚跟踹击对方的肋部（图九167、168）。



图九167

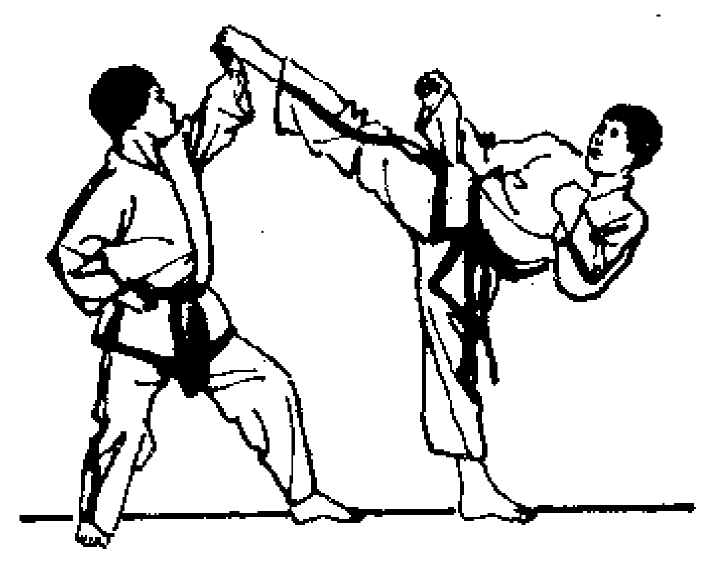


图九168

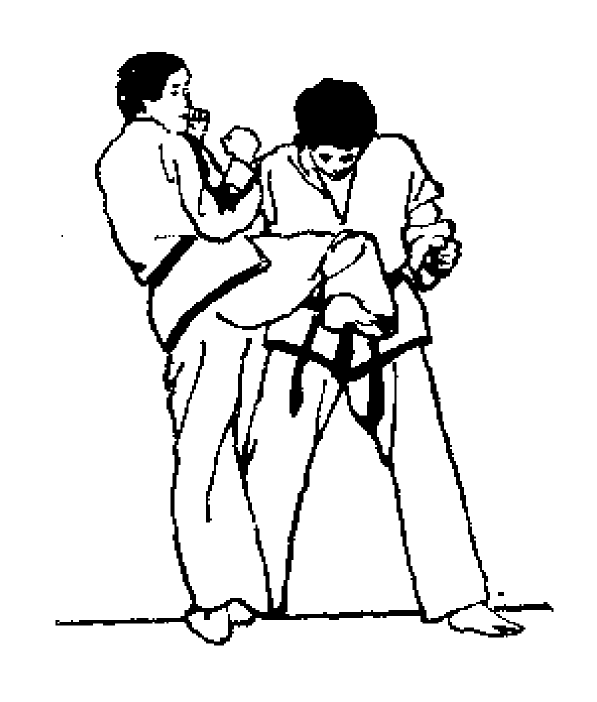
要点：里合接侧踹要迅速转髋，支撑腿站稳。

29.攻方：右腿侧踹

守方：用左手刀上架；接着，用左手抓压对方的右踝，使其右腿下落，上体抬起，同时，身体迅速左转，右腿随之屈膝上提，用膝关节撞击对方的腹腔太阳丛（图九169、170）。



图九169

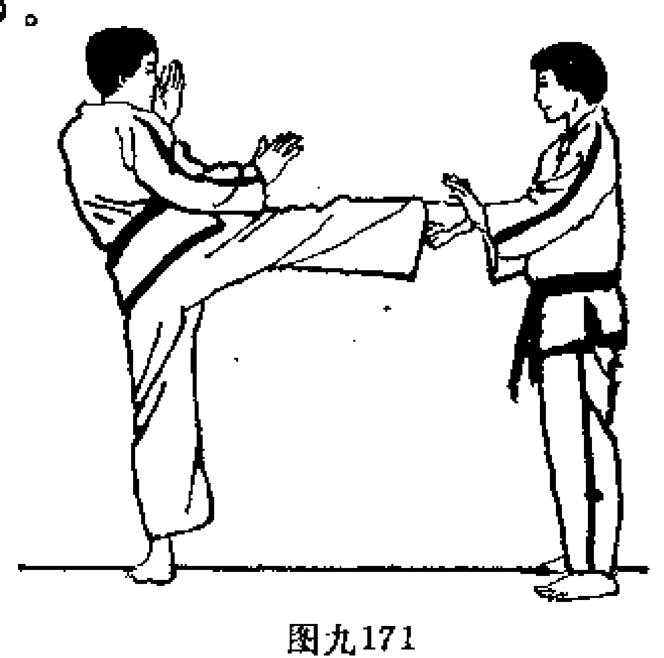


图九170

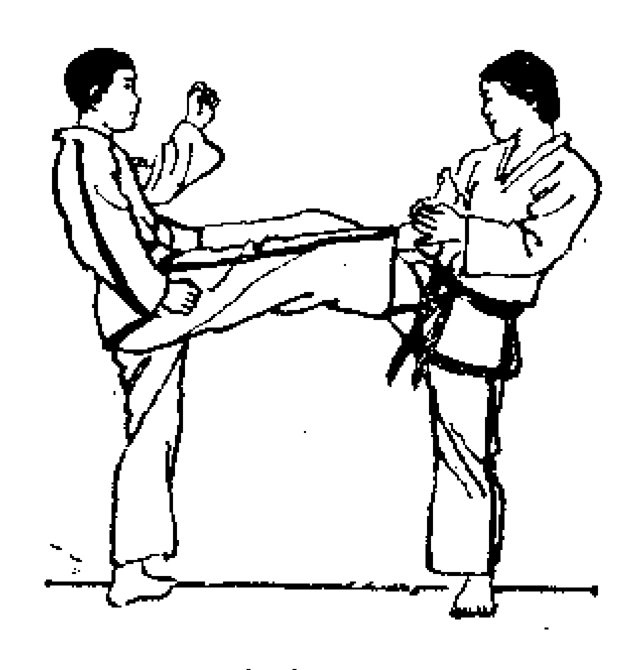
要点：压腿、转体、顶膝一气呵成，顶膝时要收腹展胯。

30.攻方：右腿侧踹

守方：两掌根相对接腿；接着，两手迅速抓住对方的右脚回拉，同时，右腿前蹬，用脚前掌蹬击对方的腹部（图九171、172）。



图九171

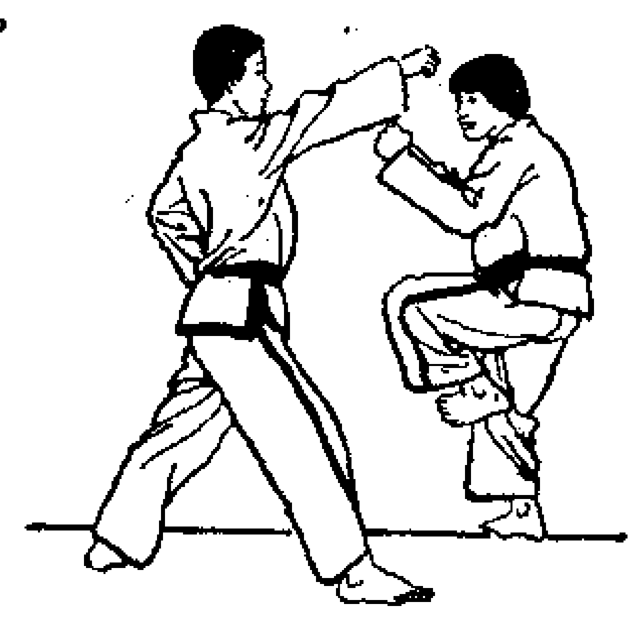


图九172

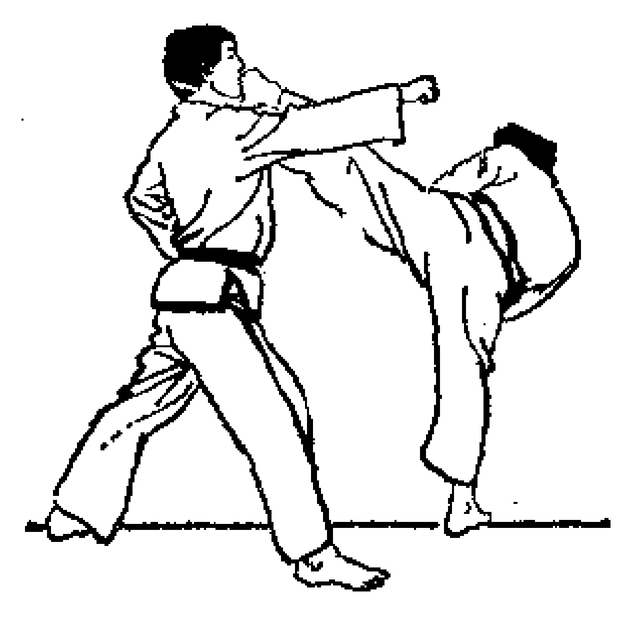
要点：两掌堵截后要迅速抓住对方的右脚使其不能逃脱；右蹬时，双手有力回带产生撞击力，以增加蹬腿的力量。

31.攻方：顺弓步冲拳

守方：后闪，迅速用左腿侧踹，踹击对方的面部（图九173、174）。



图九173

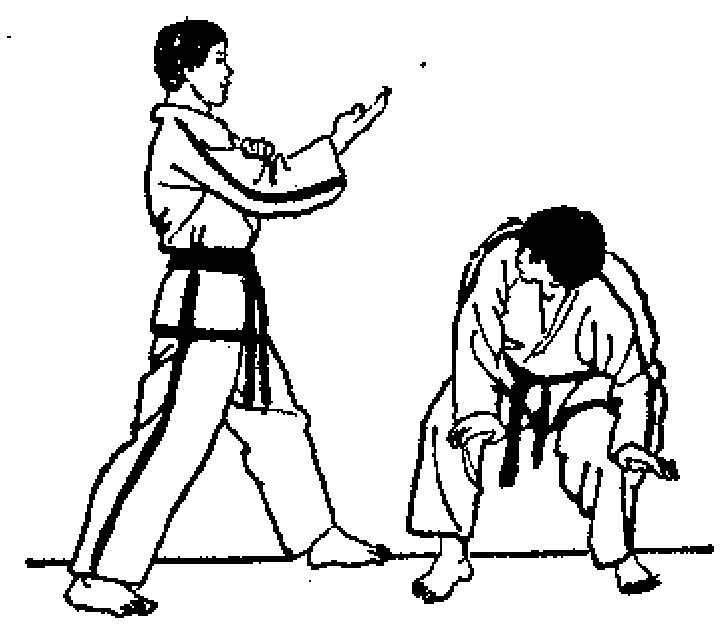


图九174

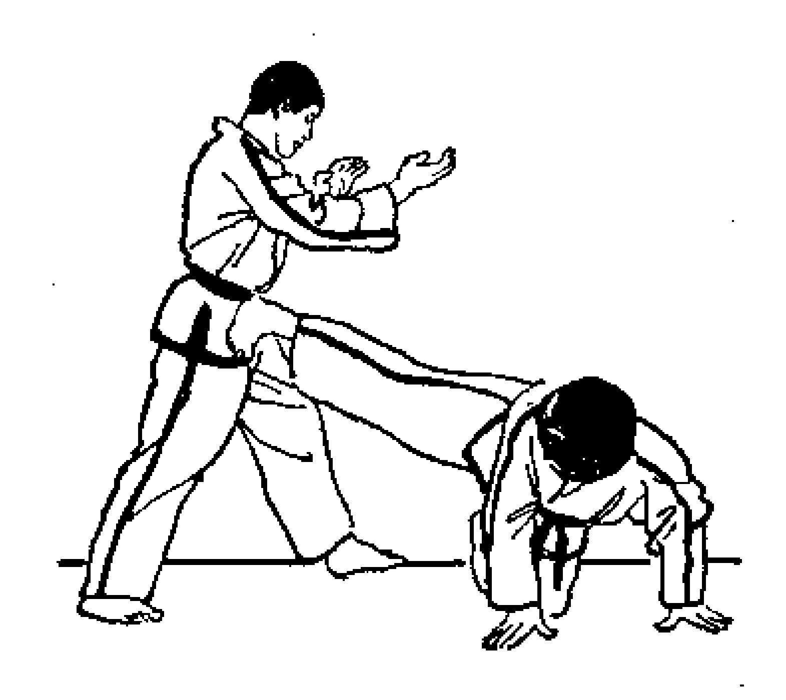
要点：判断准确，出腿要快，力点准。

32.攻方：拗弓步砍掌

守方：突然俯身下蹲闪开；当对方前扑时，左腿屈膝跪地，双手扶地，同时，用右腿蹬击对方的下腹（图九175、176）。



图九175

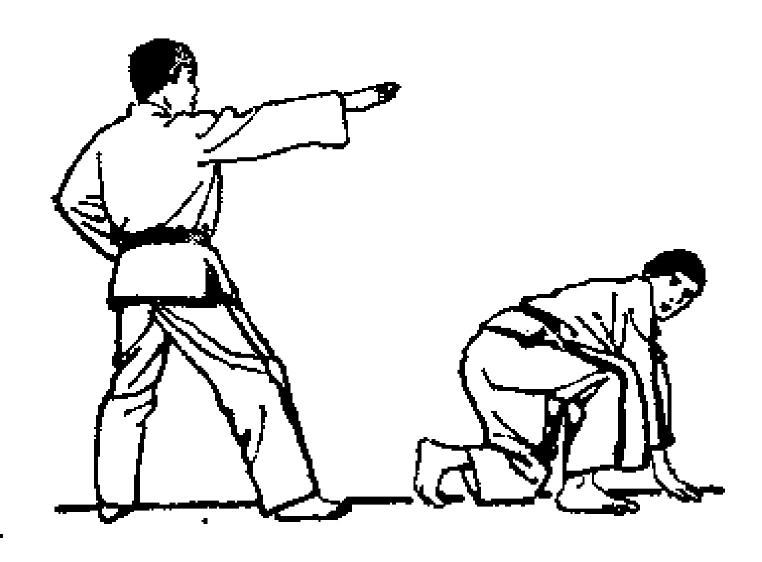


图九176

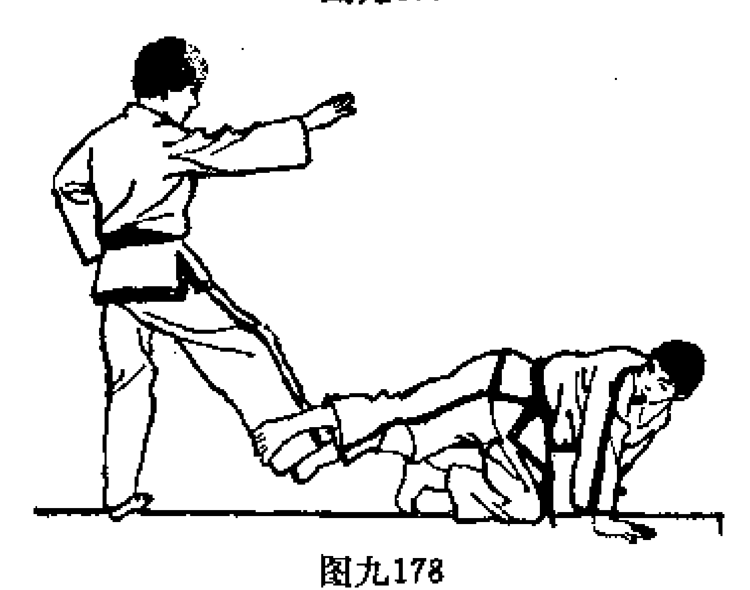
要点：要掌握好下蹲的时机，出腿快速有力，力达脚跟，保持平衡。

33.攻方：半马步插掌

守方：身体左转下蹲，左膝跪地，双手支持地面，使对方进攻落空；接着双手和左膝撑地，右腿迅速后扫，用脚跟扫击对方的踝部，使其掀腿而失去平衡（图九177、178）。



图九177



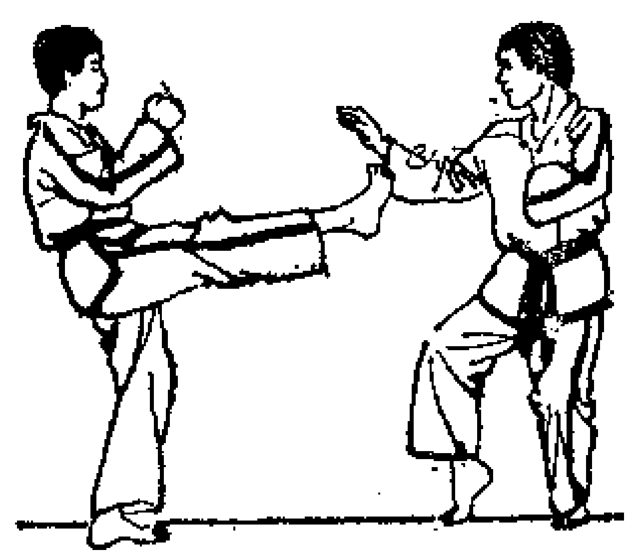
图九178

要点：转身下蹬要快；后扫时，以髋关节为轴发力，扫腿不宜太高。

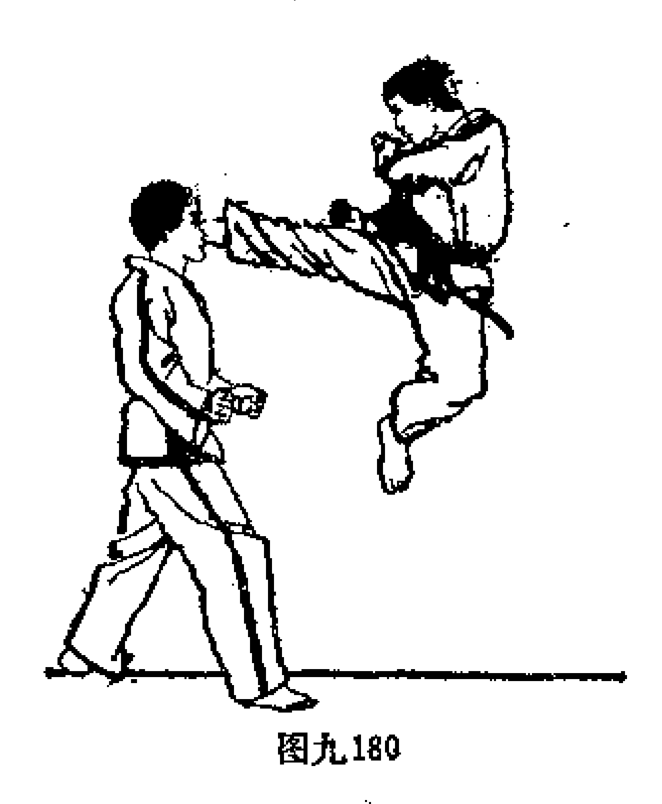
34.攻方：右腿前蹬

守方：身体后撤闪开，右脚前掌虚点地面；接着，双腿跳起，左腿屈膝收起，右腿弧形上摆，用脚背横击对方的太阳穴（图九179、180）。

要求：起跳要及时，横摆时要拧腰转髋，在空中保持平衡。



图九179

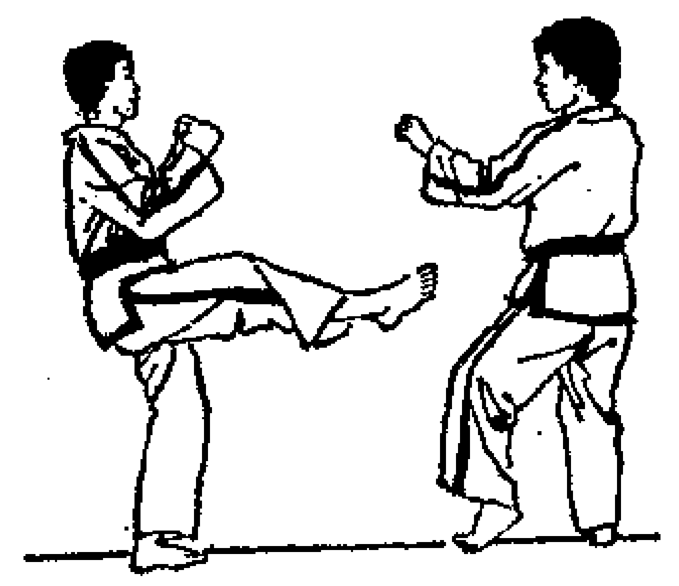


图九180

35.攻方：右腿前弹

守方：身体后撤闪开，左脚前掌虚点地面；接着，双腿起跳，在空中身体向右后转180度，转体的同时，右腿随之用力向后扫摆，脚面绷平，用脚掌扫击对方的太阳穴（图九181、182）。

要点：后闪迅速，掌握好距离，起跳后迅速拧腰转体，后扫时，要展腰展腹，以腰腹的力量协同扫腿；力点要准确。



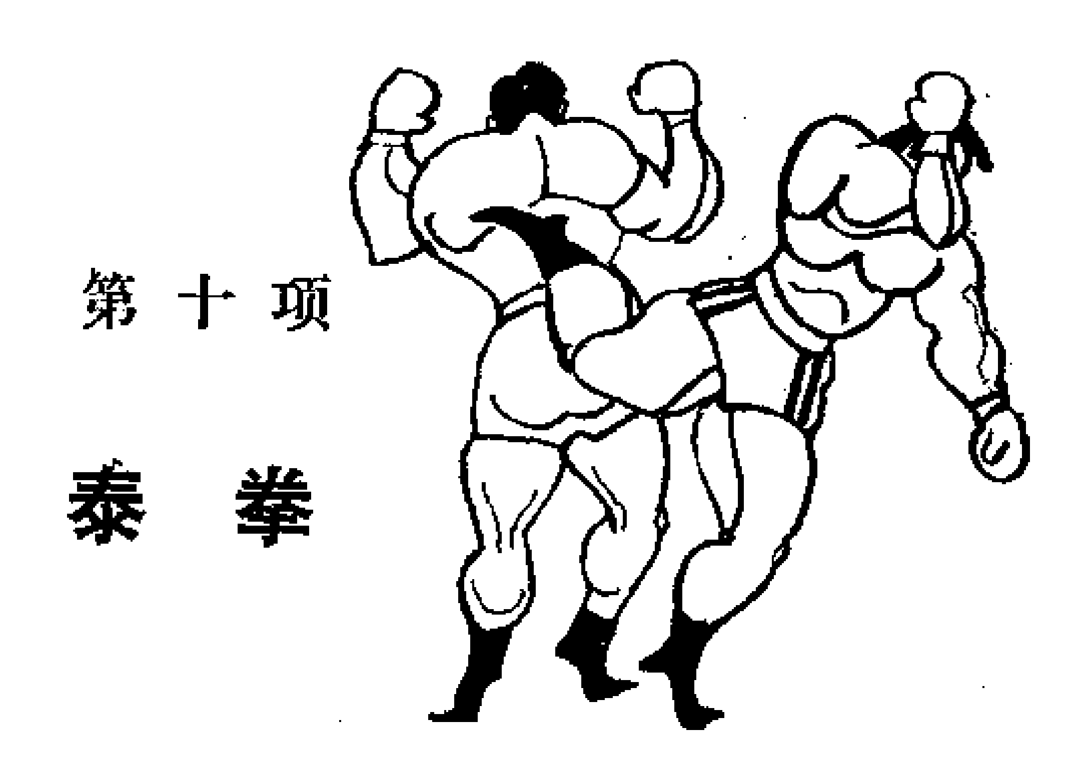
图九181



图九182

第十项

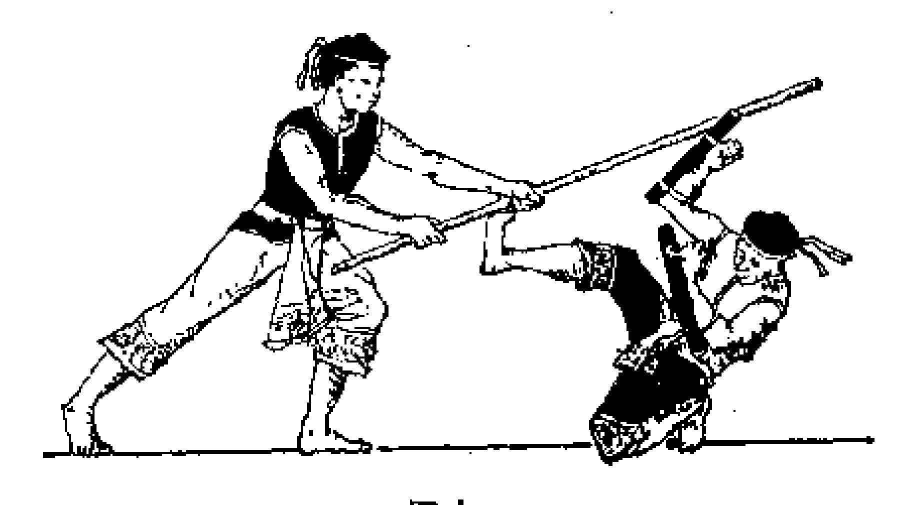
泰 拳



一、泰拳概述

追溯泰拳源流，毫无疑问，与其他民族的武术一样，有其源远流长的历史。这里不再赘述。

今天的泰国武术，分为二种形式，一是以舞蹈方式表演的武艺。他们表演的武术有拳法对练及武器对练，包括剑对剑、棍对棍、双刀对双刀、双刀对双棒、长棒对短棒、双刀



图十1

对盾牌刀等等（如图十1）。另一种纯泰拳表演或竞费。表演时彼此可真可假，以表演残忍打法，好似美式摔跤一样。近年来为了迎合爱好刺激的西方人口味，及受赌徒们的影响，并且吸收了空手道、柔道、摔跤、西洋拳等手法，日益趋向类似残忍的职业表演赛。

二、泰拳的基本训练

泰拳招式简练，其所以能闻名天下，全凭泰拳有扎实的基本功。学泰拳者，拳师都要对他进行严格的训练。这种训练有几个方面，一是体力的训练，二是基本功的训练，三是体验拳法的训练。

由于泰拳动作简单，又没有复杂的套路，因此学习泰拳不能凭书本的介绍来学。学艺先投师。老师的教授方法也各不相同，对同样的动作，各人的体会和理解不一样，各人的用法也不一样。但有一条是相同的，那就是苦练基本功。

在实战中拳打脚踢是没有一定程序的，在激烈对抗中双方必须眼明手快，反应灵敏，否则就会挨打。因此灵敏性的训练非常重要。泰拳对初学者经常进行对抗搏击的练习。由于初学者招法不熟，往往被动挨打，被击中就有痛感，人就会本能地作出反应，或退却、或躲闪、或招架，在练习中就能集中注意力，尽可能地少被击中。通过这种训练，有益于在各种复杂无序的情况下，保持清醒的头脑，提高大脑皮层神经系统的灵活性，加强对肌肉运动的指挥能力。并逐渐使练习者能迅速准确判断对方的意图，完成相应的攻防动作。再则，这种训练还能充分体验一些基本动作的运用，在不同的场合、时机，采用不同的攻守技术。通过实战能更好地掌握

基本技术的运用。

由于泰拳的动作幅度大，因此比赛时体力消耗很大，一个出色的拳手，必须有很好的体力。泰拳要求拳手体壮力强。一般职业拳手，每天的体力训练，约2至3小时，这个训练包括长跑、游泳、跳绳、打砂袋、练空拳。长跑、游泳、跳绳主要是力量耐力训练；打砂袋、练空拳主要是基本功的训练。

泰拳在实战运用中，用拳较少，进攻时常用腿、膝、肘。在平时训练中，除了以拳击打砂袋外，主要是腿、膝、肘三个基本技法的练习，以提高其功力。

砂袋一般是用帆布制成，内注以黄砂，然后悬于高架上。砂袋长约1米，直径约30厘米左右，这样注满砂后是很沉的。砂袋悬挂的高度，一般是砂袋高度的$\frac{1}{2}$与胸平。这个高度基本是不变的，因为泰拳的腿法主要是摆踢。

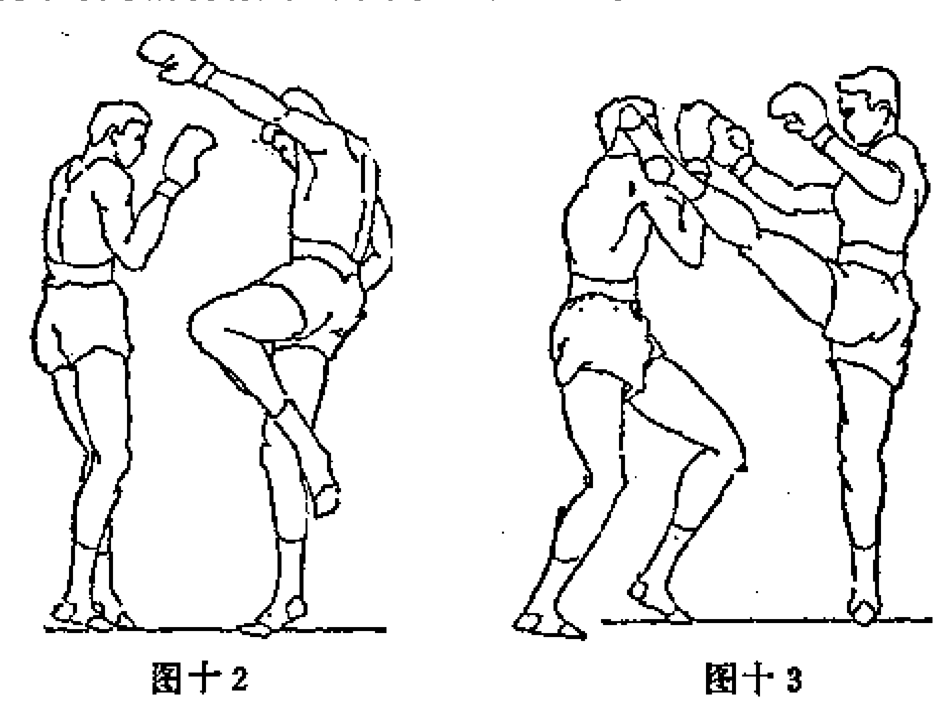
三、泰拳的基本技术

泰拳的招式比较简练，真正代表泰拳精神的，只有摆踢、冲膝、肘顶三大绝招。拳法反属次要地位。下面分述其基本技法。

（一）拳法

拳法在泰拳的应用上，属次要招法。其出手类似西洋拳击，以直拳、勾拳为多。因为泰拳的主要攻击部位在于脚，虽然有的名手出拳快速有劲，但没有拳击拳法那样周密，以拳反击脚法，又力有未逮。所以泰拳多以拳法作为试探或保卫的手段。

试探，多在与敌交手的时候。先出虚拳，试探敌方的反应如何，并使其产生错误判断，诱其出招，然后用脚攻击，取得更好的击打效果（图十2、3）。



图十2　　图十3

护卫（防守），多在对方出拳或起脚时，以双拳防守格挡，由于其动作的被动性，它只能在瞬间完成。做出这种反应要快，同时要迅速出拳或起脚反击。这种防守一般有上格、下格、分格、托脚、锁腿等法。

（二）腿法

泰拳以其威力无比的脚法著称于世，使得许多武术家纷纷效仿。本来拳打脚踢同等重要，为何泰拳脚法在技击中却为大多数人所称誉呢？原因是：技击中一拳一脚的运用，根据各师、各法、各人的不同理解，使它的运用溶化于普遍的道理之中。而泰拳手认为，多运用下肢动作会更有威胁力。远距离可以脚踢，近距离可以膝撞。泰拳腿法经过长期的擂台锻炼，已达到简练实用的境地。

腿法，泰语称"笛"，音近"踢"。其主要腿法有摆踢、

蹬腿、反踢、扫腿等方法。

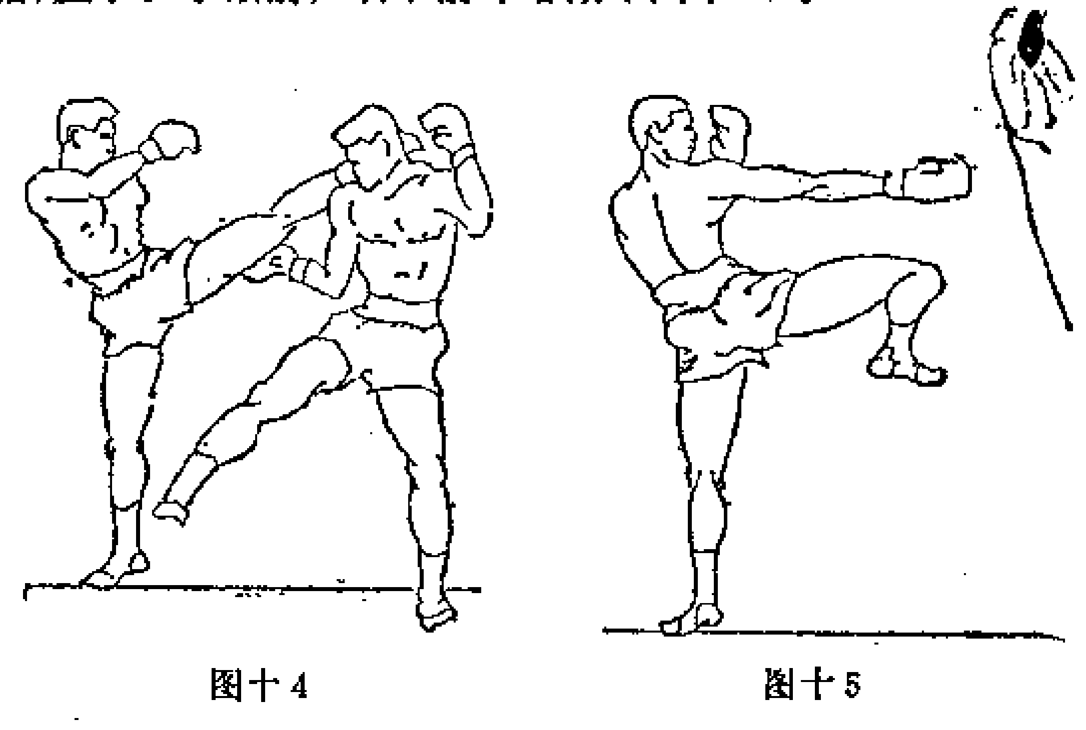
1.摆踢（横扫腿）：

这种腿法应用最多，其用法是以脚面横击对方的头部，包括太阳穴、颊、颈、面、胸、肋等部。因为横扫腿以弧形为发力路线，故能连续不断地施展攻势，且力度很大。受到攻击后，很易被击昏击倒（图十4）。

摆腿主要是横击敌手的头部，因此既要有高度又要有力度。

练习方法（以右摆腿为例）：

①右腿屈膝上提，将膝提至胸腹，大腿和小腿的夹角约90度，同时，左脚碾地支持，身体左转成侧向，转髋使小腿横抬；左拳护于额前，右拳前冲堵截（图十5）。



图十4　　图十5

②右腿由屈到伸迅速发力，以脚背横击目标（图十6）。

这个动作从外向里横击，要求支撑腿站稳，上体侧倾，保持身体平衡。同时，拧腰转胯迅速，通过拧腰转胯增加转

动力量以提高横摆腿的力度。整个动作要求腰、胯、支撑腿和横扫腿发力密切配合，协调一致。

在应用摆腿时，不一定要求一气呵成。有时可以先提膝略作停顿，寻找进攻时机。看清对方的意图，再迅速作出决定，是踢头，还是击胸、击腰。这样可以有一个充裕的判断时间，继而进攻，十拿九稳。当然，这需要有很好的身体控制能力，才能得心应手。

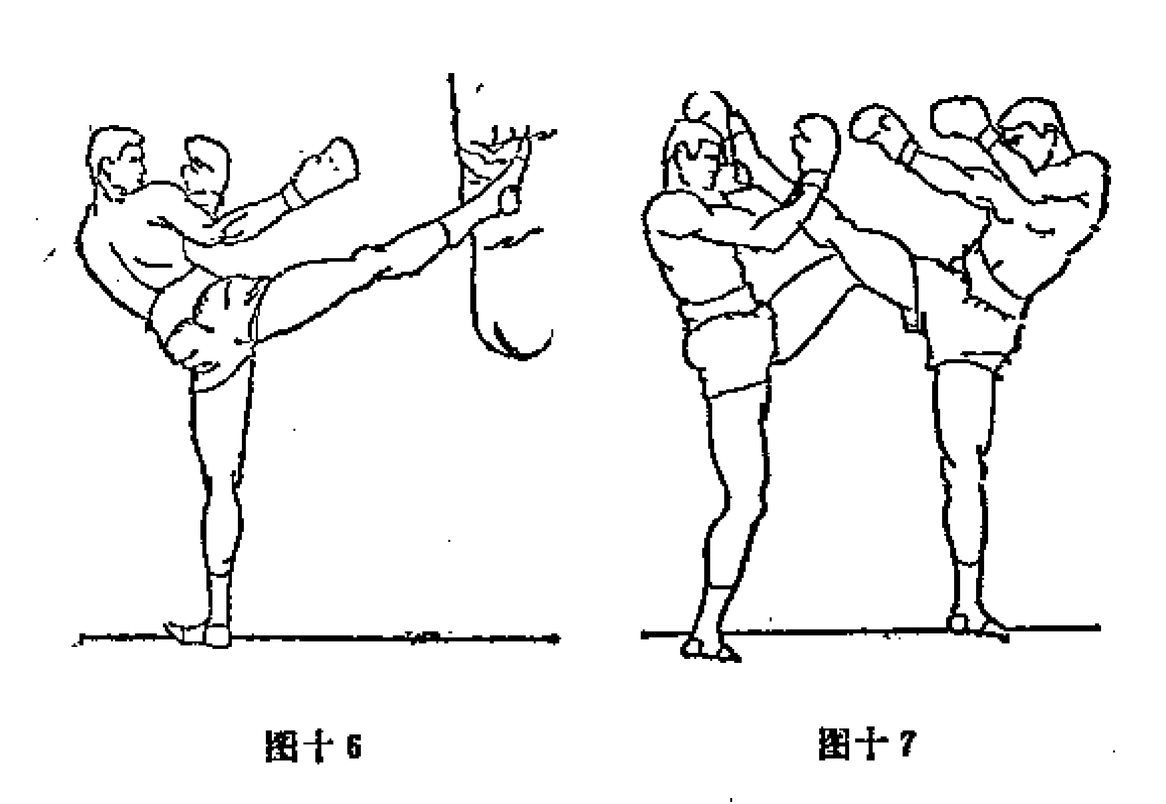
2.蹬腿：

蹬腿是用足跟蹬击对方的腿法。蹬腿有前蹬、侧蹬、后蹬等。

前蹬腿主要用于试探、进攻和阻击。

试探：以一般力量把脚向对方蹬去，从中窥测对手的功底、状态；引对手进入自己的圈子，达到预计的目的。

进攻：连续用力前蹬对手的面部、胸腹，打乱对方的阵脚，先声夺人，使其产生畏惧感(图十7)



图十6　　图十7

阻击：在受到对方的威胁时，迅速蹬击对方的腿部或腹部，以阻击对方的强劲攻势。

动作方法：

先做好对抗姿势。左（右）腿屈膝上提至胸前，脚尖勾起，然后拧腰转胯，屈膝腿迅速向目标蹬击，力达足跟。

侧蹬、后蹬方法基本相同，唯应用的时机不同。

3.扫腿（勾踢）：

扫腿是以腿钩绊对方的腿。扫腿在泰拳中运用很少。其目标一般是对方小腿或踝关节（图十8）。

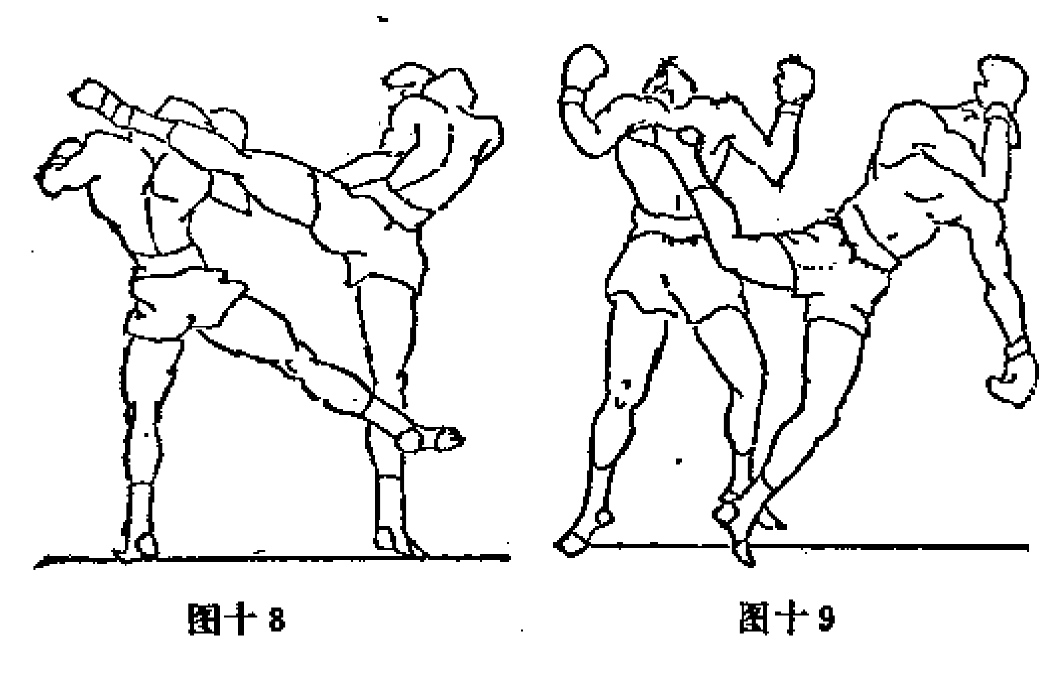
动作方法（以右扫腿为例）：

以预备姿势开始，重心突然移向左脚，右脚贴地向前方勾踢，脚尖勾起。以踝关节或小腿击打对方的支撑腿，使其失重倒地。

使用扫腿时要迅猛有力，发力短促，动作隐蔽，而无预兆。

4.反踢（后撩）：

反踢：是向后转身时，用脚跟或脚前掌，撩踢对方的头



图十8　　　　图十9

部或胸腹的腿法。在泰拳中应用很少(图十9)。

(三)膝撞法

膝击，是泰拳的基本技法之一，泰语称为“求”，膝之威力雄猛，实用于近距离格斗。不论作进攻、防守或反击，都具有很大的效能。

泰拳膝击法有数种，形式上可分为单膝撞和双膝撞二种。从招法上有冲膝、弯膝和飞膝。膝法一般用于攻击对方的肋部、胃部、腹部和头部。

其中冲膝法在膝技中运用最多。包括一般提膝向上直撞、向前冲撞或作斜线冲击的膝法。泰拳手在近距离的纠缠或抱摔时，常常运用冲膝袭击对方的肋部、胃腹或腿肌，极力破坏对方的战斗力，令人气力不继而败北。膝击的有效利用，在于能够连环冲顶，如连续撞击敌方的胸、腹。腹为贯气蓄劲之地(丹田)，一受冲击，气劲大泄，败象顿呈。再则，撞击腹腔、太阳丛，会产生休克昏迷，无力抗拒对方的攻击。

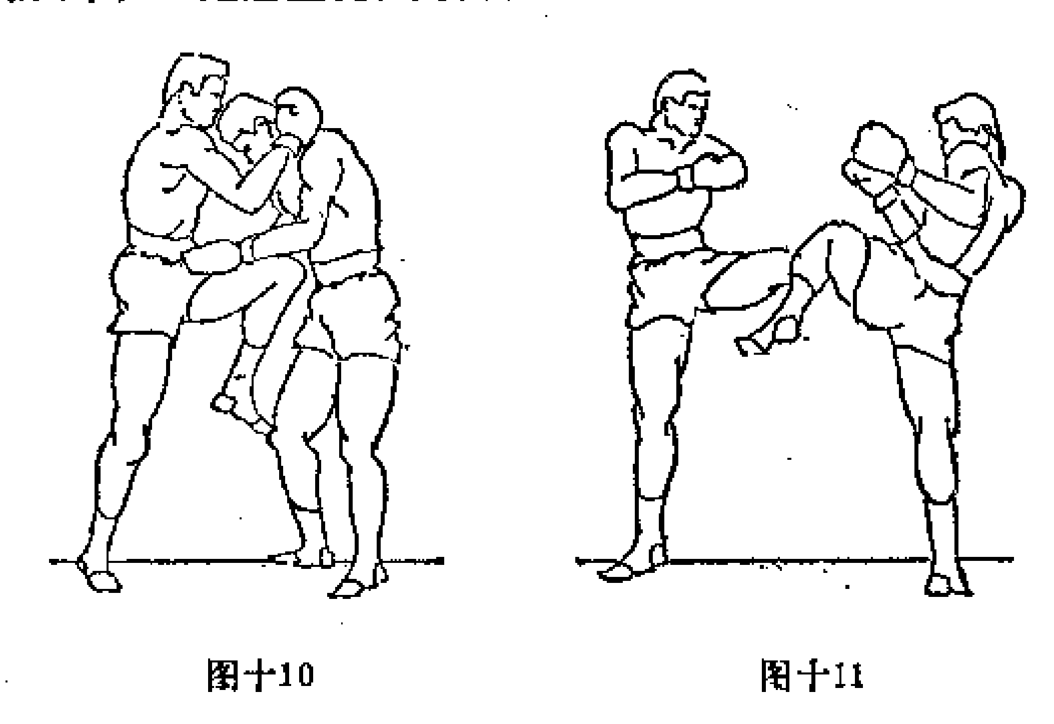
泰拳膝法有一个凶狠无比的绝招，即“箍颈膝撞”(图十10)，使得许多西欧自由搏击高手望而生畏。它是以双手扣住对手的颈部回拉，而膝向上冲顶，直撞面门。若被击中则五官见血，视线昏花，甚至门牙尽碎，鼻折口崩，当场昏死。可见冲膝威力之大。泰拳界云：“吾辈栖身武坛凡廿载，未尝见有用膝机会时而舍膝用拳者”。可见泰拳师对膝技的重视。

用膝之道，除了要以腰与之配合发挥膝的冲力，尚需手的辅助，膝击才能生效。如中距离的“进马冲膝”，用膝者必须先以手架开来拳，以使对于暴露空隙，冲膝方可乘虚而入。又如近距离的“箍颈膝撞”，拳师必须先以两手紧扣对方的

颈部，左右旋摆，使其失去身体重心、支撑点和动作节奏，才能避免遇到对方的反击，同时可以顺利施展膝技。

扣颈的手部动作，原则是把对手的颈部拉向冲膝腿的膝尖。如右膝自斜角45度撞击对方的左肘，两手则需把对方的重心拉向右侧，若施以左膝则反之。两手与冲膝的配合，就是膝击的威力之所在。

至于防守方面，膝技亦有不可忽视的价值，如"提膝拆踢"，便是利用膝之坚硬，拆解攻击中下路的踢击，而无须调用在上路防卫的双手：如图十11，左甲右乙，甲先手，以横扫腿攻击乙的中部腰侧；乙急闪步身向右转，随即屈膝冲击来腿膝部内侧。由于甲的横扫腿力点在足胫，因此乙取其膝关节，正是避重就轻的要诀。



图十10　　　　图十11

此法属中距离的解拆法。要求闪步和腰力的配合，由转身时产生的加速度，提高冲膝的力度，使之更显威力。

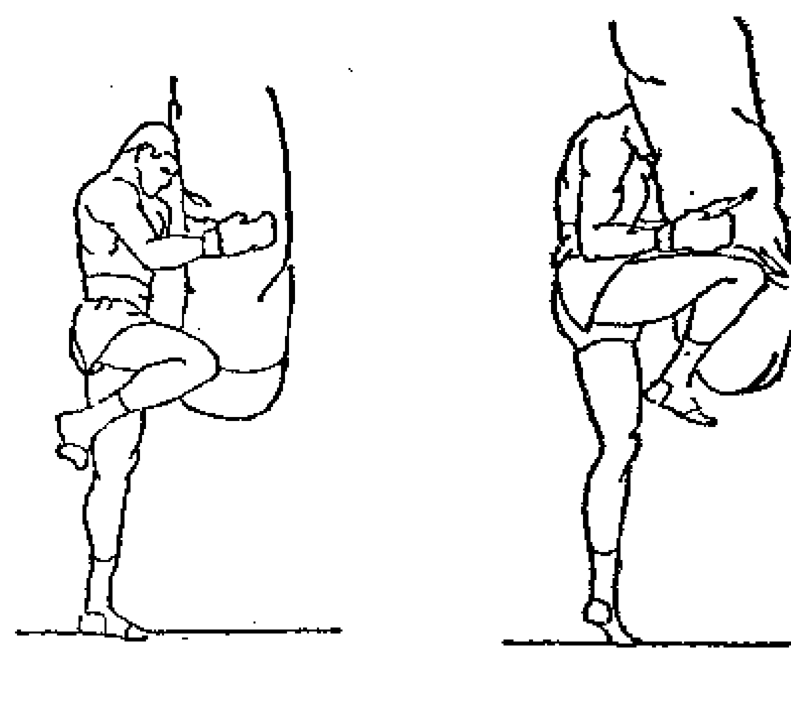
冲膝练习法：

1.练习时扎好马步，眼睛盯住砂包，两拳提至两眼眉角

前方，以符合近战防守需要。

2.侧身逼近砂包，两臂前伸用两手夹紧砂包，将之摆动至身体右前方（图十12）。

3.身体微右倾，左脚脚跟提起，脚前掌碾地外转，同时提右膝迎撞，冲击砂包左侧与身体肋部相同高度的部位（图十13）。



图十·12　　图十·13

4.右足落地后，立即将砂包摆向左侧，用左膝接击，重心移至左脚，这样左、右膝交替进行练习。

要领：

1.冲膝施于近战时必须连环不断地进行，所以练习也应左右膝连续不断，以适应实战的需要。

2.两手摆动砂包的力度，与抛腰射膝的力度同样重要，整个身体的重量都投于砂包之上，而两者的时间、距离应互相配合，协调一致。

3.打膝时头向外拧，下颚紧贴肩胸，同时拧腰收腹，充

分利用腰腹的力量。发左膝时，使砂包向左摆，而发右膝时，使砂包向右摆。

（四）肘击法

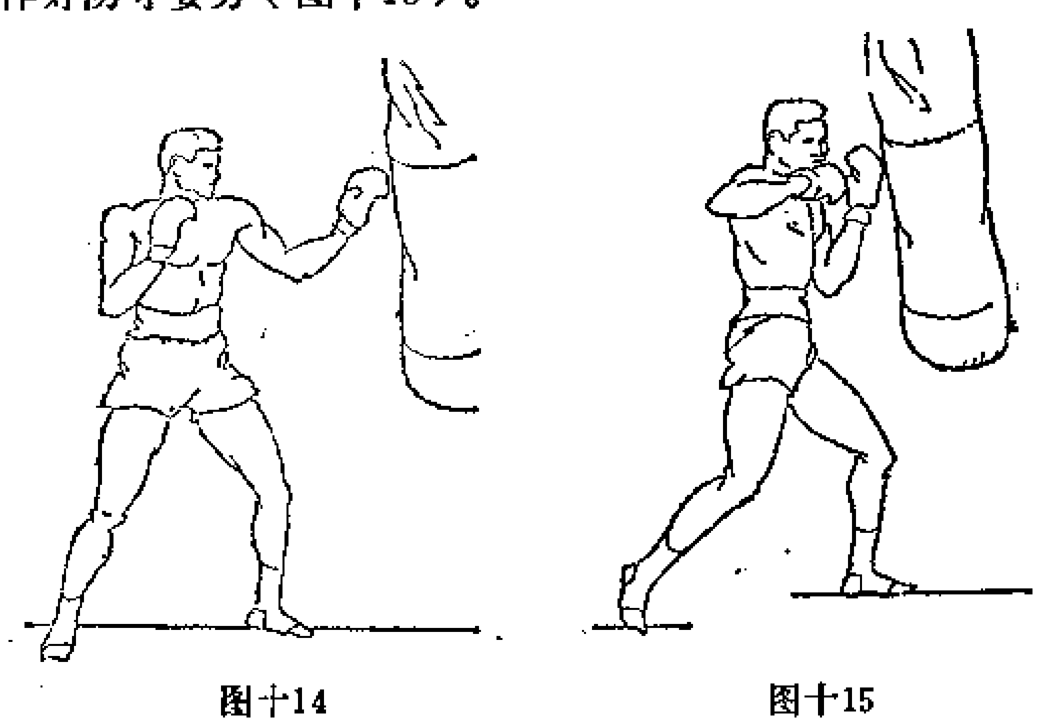
肘击，泰语称“索”。泰拳用肘以撞肘为主，旁及沉肘、冲肘及横肘。横肘，多在起诱对方进攻时，突然或左或右侧闪，避过对方的攻击，反肘迅速乘对方防守不密时撞去。沉肘，则多在拳击落空时，突然下沉肘部，撞击对方后脑、颈部或肩部。冲肘和摆肘，比较多在纠缠时应用。冲肘即由下向上冲击敌方下颚的肘法。摆肘即左右横击敌方的太阳穴、下颚或胸肋等部的肘法。近距离使用横肘效果极佳。

肘击练习法：

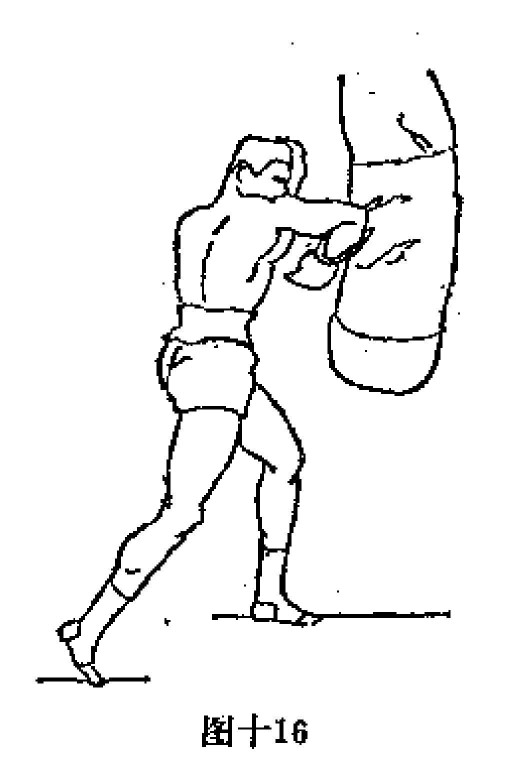
1.面对砂包做好实战姿势，并和砂包保持适当的距离。

2.用左拳冲击砂包，使其后摆（图十14）。

3.身体前进微右转，同时，右臂屈肘上提至肩平，左拳作好防守姿势（图十15）。



图十14　　图十15



图十16

4.当砂包回荡瞬间，右腿蹬地，身体左转拧腰发力，用右肘横击砂包（图十16）。

左、右肘可以交替进行。

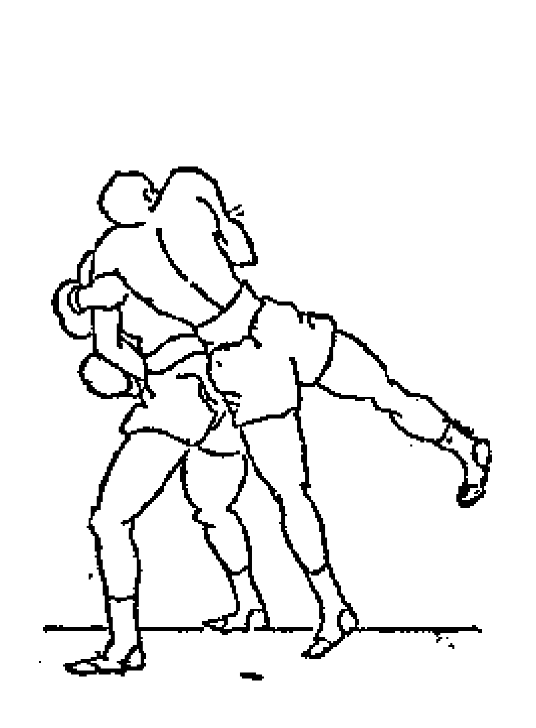
要点：

1.肘击是适用近距离的攻击手段，为增加击肘力度，一定要先使砂包后摆，在它回荡时出肘，这样可以有效地提高击肘的力度。

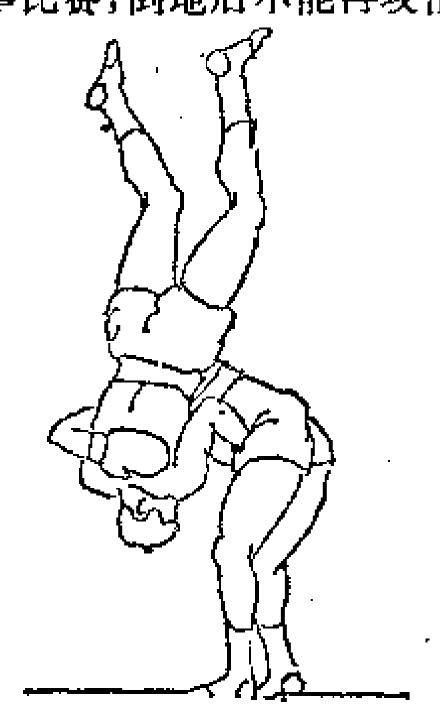
2.击肘时的发力，要通过腿的蹬伸、拧腰顺肩而达于肘部，同时身体前压以增加击肘的力量。上下配合要协调完整。

（五）摔法

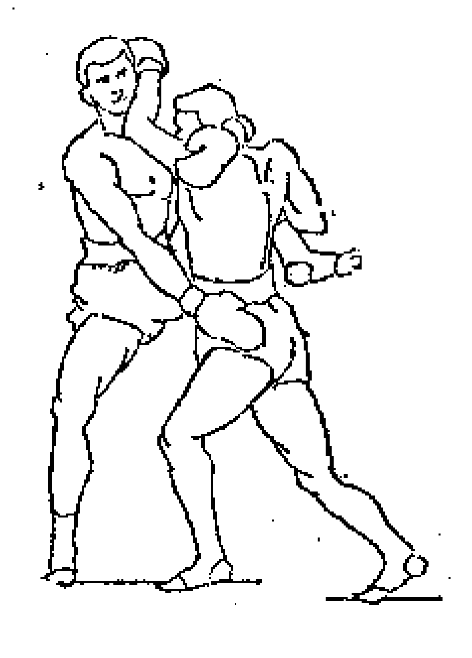
泰拳也有摔法，不过因为泰拳比赛，倒地后不能再攻击



图十17



图十18



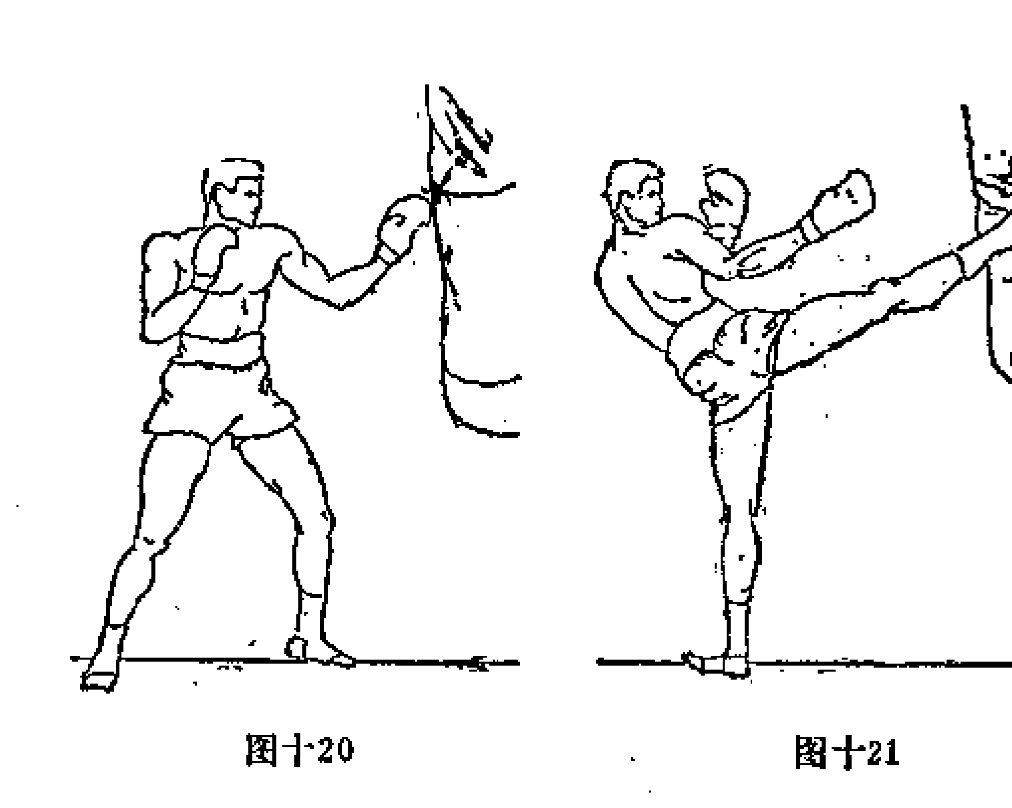
图十19

所以摔法在泰拳中应用很少，只是为了逃脱纠缠或打击对方体力而采取的一种手段。其摔法简单，主要的摔法有穿腋背摔（图十17），腰摔（图十18）及抄腿摔（图十19）。

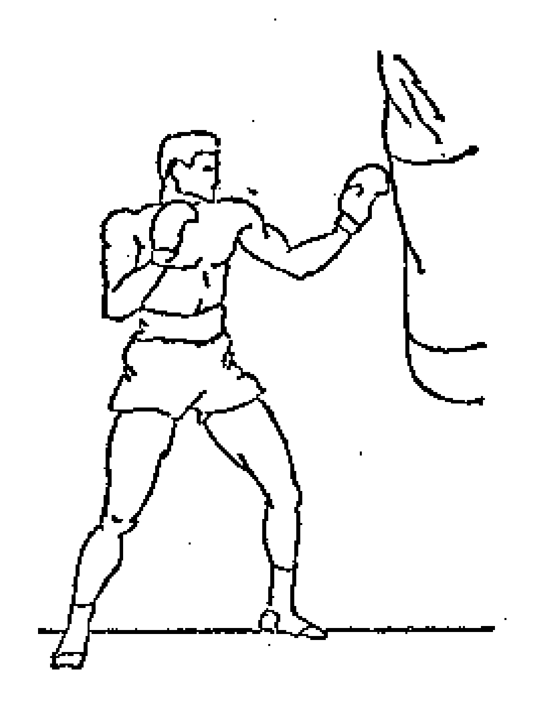
（六）连环招法

泰拳主要招法只有拳击、摆腿、撞膝和击肘四种，但运用起来常能组合进行，一动则手脚齐施。通过组合练习，能掌握泰拳技法的精髓，提高实战能力。

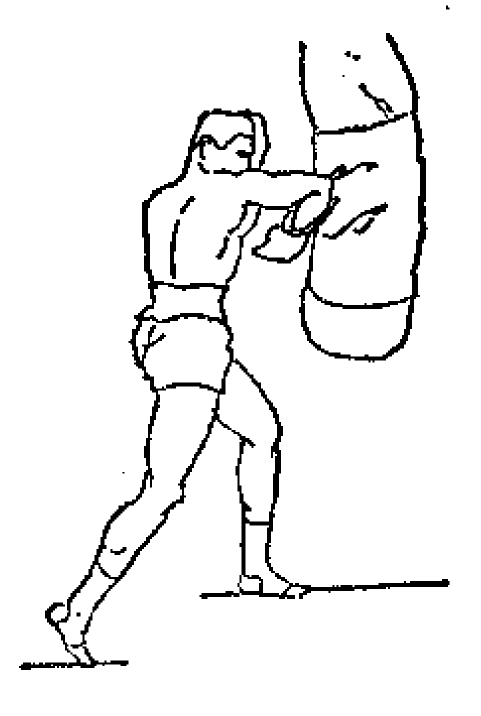
组合练习一般是：直拳（图十20）——横摆腿（图十21）——直拳（图十22）——击肘（图十23）——直拳——撞膝（图十24、25）的顺序。



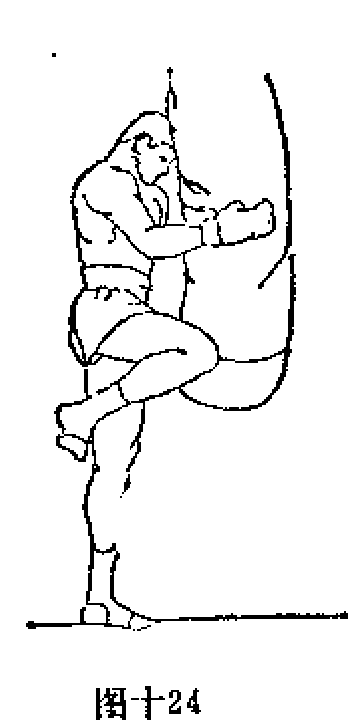
图十20　　图十21



图十22



图十23



图十24



图十25

{
"filename": "XzEwMTU4NTMwLnppcA==",
"filename_decoded": "_10158530.zip",
"filesize": 6535868,
"md5": "de547771c06299b5eaa7e05de5893154",
"header_md5": "edccb67380dceee2ab2943b5794f2b04",
"sha1": "c37b082ad2c54d5fdb01cdd36815e4eead4d61cd",
"sha256": "2732b11bd578db2714d35583888b4c18fa35b68f658bff686a1908e9f9e750d9",
"crc32": 289839966,
"zip_password": "wcpfxk&*^TDwcpfxk",
"uncompressed_size": 6514038,
"pdg_dir_name": "",
"pdg_main_pages_found": 432,
"pdg_main_pages_max": 432,
"total_pages": 439,
"total_pixels": 421447924,
"pdf_generation_missing_pages": false
}